cum să-ţi trăieşti viaţa
deplin conştient de ceea
ce ţi se întâmplă

MEDITAŢIA
PRIMA ŞI ULTIMA LIBERTATE

unul din cei mai inspirați maeștri spirituali ai timpurilor noastre

OSHO

ALTE TITLURI DIN SERIA:
INCURSIUNE ÎNTR-UN NOU MOD DE VIAȚĂ

Bucuria – fericirea care vine din interior
Compasiunea – suprema înflorire a iubirii
Conștientizarea – cheia pentru a trăi în armonie
Curajul – plăcerea de a trăi periculos
Creativitatea – descătușarea forțelor interioare
Inteligența – reacționează creativ la prezent
Intimitatea – încrederea în sine și în celălalt
Intuiția – cunoașterea de dincolo de logică
Libertatea – curajul de a fi tu însuți
Maturitatea – responsabilitatea de a fi tu însuți

ALTE TITLURI:

Vedanta 7 Paşi spre Samadhi
Războiul şi pacea interioară
Echilibrul corp-minte

ALTE TITLURI:

Cartea secretelor

MEDITAȚIA

PRIMA ŞI ULTIMA LIBERTATE

OSHO

Traducere din limba engleză
Florentina Bratfanof

PRO · EDITURĂ TIPOGRAFIE

MEDITAȚIA

Titlul original: *Meditation – The first and last freedom*
Copyright © 1987, 2004 by OSHO International Foundation, Elveția.
Materialul acestei cărți este selectat din diverse discursuri ținute de Osho, în direct, în fața publicului. Toate discursurile lui Osho au fost publicate în cărți și sunt disponibile și ca înregistrări audio originale. Înregistrările audio și arhiva completă de texte pot fi găsite în biblioteca virtuală OSHO la www.osho.com.

Translation © PRO Editură și Tipografie pentru prezenta ediție în limba română. 2008
Toate drepturile pentru ediția română a acestei cărți sunt rezervate PRO Editură și Tipografie. Reproducerea parțială sau integrală a textului sau imaginilor fără acordul scris al editurii este interzisă și se va pedepsi conform legilor în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OSHO
Meditația – prima și ultima libertate / Osho ; trad.: Florentina Bratfanof. - București : Pro Editură și Tipografie, 2008
ISBN 978-973-145-121-3

I. Bratfanof, Florentina (trad.)

248.143.2

Redactor: Dan Ogrezeanu
Corector: Dușa Udrea

Comenzile se primesc la:
Pro Editură și Tipografie S.R.L.
Tel./fax: 021-490.62.35; Tel.: 021-490.62.36
E-mail: proeditura@b.astral.ro
O.P. 26, C.P. 13;
Str. Băiculești nr. 1, sector 1, București

NOTĂ PENTRU CITITOR:

Sfaturile și învățăturile din această carte nu înlocuiesc serviciile unui medic, terapeut sau psihiatru. Cartea nu intenționează să prezinte o alternativă la un tratament medical profesional. Această carte nu oferă nici un diagnostic medical sau un tratament pentru probleme specifice de natură medicală sau psihologice pe care le poți avea. Unele meditații includ o activitate fizică grea – dacă ai un motiv pentru care să fii îngrijorat de efectele pe care această activitate le poate avea asupra sănătății tale, ar trebui să consulți un medic înainte de a încerca aceste meditații.

Osho, Osho Active Meditations, Osho Kundalini Meditation, Osho Gourishankar Meditation, Osho Nadabrahma Meditation, Osho Nataraj Meditation, Osho Dynamic Meditation, Osho Whirling Meditation, Osho Mandala Meditation, Osho Meditative Therapies, Osho Mystic Rose Meditation, Osho Born Again, Osho No-Mind Meditation, Osho International Meditation Resort, Osho Multiversity sunt mărci înregistrate sau mărci ale Osho International Fundation, Elveția.

INTRODUCERE

Aşa cum ştiinţa şi tehnologia care ne-au transformat viaţa exterioară au fost în principal fenomene prezente în Vest, Estul ne-a putut da sursa principală a ştiinţei care ne poate transforma vieţile în interior.

Astăzi, ca şi becul electric, meditaţia este un fenomen universal – unul ajută la iluminarea lumii exterioare, altul a celei interioare.

Dar în acest proces de devenire universală au intervenit multe neînţelegeri despre meditaţie: despre faptul că este ceva „religios", că stai în poziţii dificile, cu glezna în jurul gâtului, dar cu o privire sfântă pe faţă pentru a ascunde disconfortul, mormăind ceva sau cântând chiar unele mantre ezoterice.

Această carte este pentru tine dacă nu eşti de acord cu aceste metode.

Aici meditaţia este simplă, comună, fiind un element natural al modului de viaţă contemporan. Şi, din ce în ce mai mult, un element esenţial.

Meditaţia este în esenţă arta de a fi conştient, conştient de ceea ce se întâmplă în tine şi în jurul tău.

Deşi meditaţia în sine nu este o tehnică, există multe metode în această carte care te ajută să înveţi această conştiinţă, iar treptat, după ce te deprinzi cu ea, te poate însoţi oriunde te-ai afla – la muncă, la joacă, oriunde ai fi.

Majoritatea oamenilor au fost învăţaţi că, dacă vor să aibă succes în viaţă, trebuie să se chinuiască, să lupte, să se concentreze, să fie atenţi. Problema cu această perspectivă este că, cu cât ne luptăm mai tare, cu atât devenim mai tensionaţi. Şi, cu cât suntem mai tensionaţi, cu atât ne facem mai prost treaba. Perspectiva meditativă înseamnă să înţelegem că, pentru a fi în cea mai bună formă, pentru a profita la maxim de orice moment – şi să primim cel mai bun lucru *de la* orice moment – avem nevoie să fim cât mai conştienţi posibil. Iar pentru a fi conştienţi de orice moment avem nevoie să ne relaxăm.

De obicei ne gândim că pentru a ne relaxa trebuie să ieşim în oraş. Meditaţia ne oferă o altă posibilitate: să ne relaxăm intrând în noi.

În zilele noastre, presiunile vieţii moderne au făcut o lume atât de neliniştită! Niciodată până acum oamenii nu au fost atât de tensionaţi. Aceste tehnici au fost pregătite exact pentru aceste timpuri moderne – sunt o perspectivă contemporană potrivită pentru oameni contemporani.

Dacă eşti o persoană plină de energie, căreia i se pare imposibil doar să stea, încearcă meditaţiile active Osho, dinamica Osho sau Kundalini Osho. Străduieşte-te la maxim şi lasă relaxarea să îşi urmeze cursul său. Sau poate emoţiile tale suprimate te împiedică să stai liniştit? Sau te simţi prea obosit sau letargic pentru a mai sta treaz încercând să stai jos? Sau poate vrei doar să îţi mişti corpul. Astfel, aceste meditaţii active sunt numai potrivite pentru tine.

Deprinderea de a rămâne relaxat în mijlocul cele mai ocupate zile este ceea ce s-a numit „starea de alertă fără nici un efort" – experiența esențială a meditației. Așadar, chiar atunci când ești convins că nu ai absolut nici un pic de timp să practici meditația, vei găsi multe tehnici în această carte care pot fi integrate cu ușurință într-o zi obișnuită de-a ta.

Meditația se bazează pe o idee simplă: decât să te lupți cu întunericul – lucru care oricum este imposibil –, aprinde lumina. Decât să ne luptăm cu noi înșine încercând să devenim mai buni, încercând să trăim la înălțimea ideilor celorlați despre cine și ce ar trebui să fim, putem începe pur și simplu prin a ne accepta așa cum suntem acum.

Osho deseori le reamintește oamenilor că, dacă existența i-a invitat să fie aici, nu mai ai nevoie de nici o permisiune pentru a se accepta așa cum sunt.

Odată ce ne relaxăm în această acceptare, odată ce nu ne mai prefacem că suntem altcineva decât ceea ce suntem, odată ce ne oprim să mai luptăm pentru a-i impresiona pe ceilalți (care se străduiesc la fel de tare să ne impresioneze), odată ce nu ne apărăm, să ne justificăm... Odată ce încetăm să ne ascundem rănile, chiar și de noi înșine, și să le deschidem la aer și lumină, vindecarea vine de la sine.

Veți citi în această carte despre calmarea minții, despre cum acest computer biologic neprețuit poate deveni cel mai bun prieten. Și cum să găsim butonul „Oprit". Atunci când avem nevoie de minte, să o putem folosi. Dar, atunci când nu avem nevoie de ea, să o lăsăm să se odihnească – și să fie gata când vom avea din nou nevoie de ea – eliberată fiind de calitatea sa de a raționa mereu.

Cineva vă insultă. Imaginați-vă că puteți fi capabili să alegeți când și cum să răspundeți, eliberați fiind de obișnuita tendință de a reacționa violent și urât, creând astfel acele spirale vicioase și infinite în care legăturile noastre se pot îneca, încetul cu încetul.

Cât despre libertate? Nu există mai mare libertate decât aceea de a fi ceea ce suntem hărăziți să fim. Nu există mai mare libertate decât aceea de a fi eliberați de așteptările altora pentru a ne trăi viața spontan, pe deplin conștienți de ceea ce ni se întâmplă.

Iar paradoxul ultim al meditației este acela că, atunci când învățăm în final să ne iubim – de fapt *numai* atunci când ne putem iubi –, vom putea să împărțim acea dragoste cu alții. Dar trebuie să începem cu noi înșine.

Această carte conține o gamă largă de tehnici, perspective și observații care te vor ajuta în această călătorie. Suntem cu toții persoane diferite, iar metode diferite se potrivesc unor oameni diferiți. În această carte există câte ceva pentru orice tip al minții moderne, croită în mod unic pentru aceste timpuri îngrozitor de încărcate.

Așa cum spune Osho: „Practicile yoga lungi nu sunt potrivite pentru această lume; acum oamenii nu mai au zile la dispoziție, nici măcar ore. Avem nevoie de metode care să producă rezultate rapide. Dacă un om face un angajament de șapte zile, până la sfârșitul acestei perioade ar trebui să simtă că ceva s-a petrecut cu el. El ar trebui să devină un alt om, în decurs de șapte zile... Așadar, eu spun: mai bine să practicăm astăzi și să începem să simțim rezultatele imediat. Este epoca vitezei; acum meditația nu își poate permite să fie înceată. Trebuie să prindă viteză".

Prima parte

DESPRE MEDITAȚIE

Ce este meditația?

Meditația este o aventură, o aventură spre ceva ce nu știm, cea mai mare aventură pe care o poate avea mintea umană.

Meditația este numai starea de a fi, fără a face nimic – fără acțiune, fără gândire, fără emoție. Trebuie doar să fii, și aceasta este pură plăcere.

De unde vine această plăcere atunci când nu faci nimic?

Vine de nicăieri sau de peste tot. Este necauzată, pentru că existența este făcută din acel material numit bucurie.

Mărturisirea, spiritul meditației

Atunci când nu faci nimic – la nivel de corp, minte, la nici un nivel –, când orice activitate a încetat și exiști pur și simplu, acest lucru înseamnă meditație. Nu o poți face, nu o poți practica: trebuie doar să o înțelegi.

Oricând găsești timp doar pentru a fi, renunță la orice ai putea face. Gândirea înseamnă a face ceva, la fel concentrarea, la fel contemplarea. Chiar dacă pentru o clipă nu faci nimic și ești centrul tău, relaxat total – aceea este starea de meditație. Îndată ce ai deprins-o, poți rămâne în această stare oricât de mult vrei; la final poți rămâne în această stare douăzeci și patru de ore pe zi.

Odată ce devii conștient de felul în care ființa ta poate rămâne nedistrasă, poți începe încet-încet să faci ceva, fiind atent ca mintea să nu-ți fie tulburată. Aceasta este a doua parte a meditației – în primul rând să înveți cum să exiști numai, apoi să înveți mici acțiuni: curățarea podelei, să faci un duș, dar să te menții centrat. Apoi poți face lucruri complicate.

De exemplu, eu vorbesc cu tine, dar meditația mea nu este disturbată. Pot continua să vorbesc, dar în centrul meu nu este nici măcar un freamăt; este doar tăcere, cea din interior.

Așadar, meditația nu este împotriva acțiunii. Nu este ca și cum ar trebui să scapi de viață. Ea pur și simplu te învață un nou fel de viață: tu devii centrul ciclonului.

Viața ta continuă, mult mai intens – cu mult mai multă bucurie, cu mult mai multă claritate, viziune, creativitate – în

timp ce ești departe, numai un paznic pe deal, văzând doar ceea ce se întâmplă în jurul tău.

Tu nu ești cel care face, ci cel care privește.

Acesta este întregul secret al meditației, acela de a deveni privitorul, paznicul.

A face se continuă la nivelul său, nu este nici o problemă: să tai lemne, să scoți apă din fântână. Poți face lucruri mari sau mici; un singur lucru nu ai voie să-l faci, acela de a nu pierde starea de a fi conștient.

Această stare de centrare, de privire, ar trebui să rămână senină, netulburată.

○

În iudaism există o școală rebelă a misterului, numită hasidism. Fondatorul său, Baal Shem, a fost o ființă specială. La miezul nopții se întorcea de la râu – acesta era obiceiul său –, deoarece noaptea la râu era foarte calm și liniștit. Iar el obișnuia doar să stea acolo, nefăcând nimic – observându-și doar sinele, observând felul cum se observă. Într-o noapte, când se întorcea de la râu, a trecut pe lângă locuința unui om bogat, iar paznicul stătea în fața ușii.

Paznicul era nedumerit pentru că, în fiecare noapte, la aceeași oră, acel om se întorcea de la râu. A ieșit și l-a întrebat: „Iartă-mă că te întrerup, dar nu îmi mai pot reține curiozitatea. Mă bântuie zi și noapte, în fiecare zi. Ce treabă ai? De ce te duci la râu? Te-am urmărit de multe ori și nu s-a întâmplat nimic – stai pur și simplu acolo ore întregi, iar la miezul nopții te întorci".

Baal Shem a răspuns: „Știu că m-ai urmărit de multe ori, pentru că noaptea este atât de liniștită, încât ți-am putut auzi pașii. În plus știu că în fiecare zi te ascunzi în spatele porții. Dar nu numai tu ești curios despre mine, eu sunt la fel de curios despre tine. Cu ce te ocupi?"

Acesta a spus: „Ocupația mea? Sunt pur și simplu un paznic".

Baal Shem a spus: „Doamne Dumnezeule, mi-ai dat exact cuvântul-cheie. Aceasta este și ocupația mea!"

Paznicul a replicat: „Dar nu înțeleg. Dacă ești paznic trebuie să ai grijă de o casă sau de un palat. De ce anume ai grijă acolo, când stai pe nisip?"

Baal Shem a spus: „Este o mică diferență: tu ești atent la cineva de-afară care ar putea să intre în palat; eu pur și simplu observ *această atenție*. Cine este cel care este atât de atent? Acesta este efortul întregii mele vieți; mă observ pe mine".

Paznicul era contrariat: „Dar asta este o ocupație ciudată. Cine te va plăti pentru ea?"

Baal Shem a răspuns: „Este o atât de mare bucurie, fericire, este o binecuvântare imensă, încât se plătește de la sine cu prisosință. Doar o clipă, iar toate comorile sunt nimic în comparație cu ea".

Paznicul a spus: „Este ciudat. Am păzit toată viața mea bunuri. Niciodată nu am avut această experiență frumoasă. Mâine-noapte voi veni cu tine. Trebuie numai să mă înveți. Pentru că știu cum să fiu atent – se pare că trebuie să mă concentrez asupra unei alte direcții; tu observi în altă direcție decât mine".

Este vorba numai de un singur pas, și acela este cel al direcției, al dimensiunii. Poți fi atent la exterior sau poți închide ochii de la exterior și să lași ca toată conștiința să fie concentrată spre interior – și atunci vei ști, pentru că tu ești cel care știe, tu *ești* conștiința. Nu ai pierdut-o niciodată. Conștiința ta este pur și simplu prinsă într-o mie și una de lucruri. Retrage-ți conștiința de peste tot și las-o să se odihnească în tine, iar atunci ai ajuns acasă.

○

Miezul, spiritul meditației este să înveți cum să fii prezent.

O cioară țipă... iar tu o asculți. Este vorba de două lucruri – obiectul și subiectul. Dar nu poți vedea un martor care le vede pe amândouă? – cioara, cel care ascultă și mai este cineva care le observă pe amândouă. Este un fenomen atât de simplu. Vezi un

copac: tu ești acolo, copacul este acolo, dar nu poți găsi că mai este ceva acolo? – faptul că tu vezi acel copac, că acolo este un martor în tine care te vede că privești copacul.

○

Să privești înseamnă meditație. Este irelevant la ce privești. Poți privi copacii, poți privi râul, poți privi norii, poți privi copiii cum se joacă. Să privești *înseamnă* meditație. Nu este important ceea ce privești; obiectul nu este important.

Calitatea observației, calitatea de a fi prezent și în alertă – despre acestea este vorba în meditație.

Ține minte un singur lucru: meditația înseamnă conștiință. Orice ai face cu această conștiință înseamnă meditație. Nu acțiunea este aici elementul important, ci calitatea pe care tu o aduci în acea acțiune. Să mergi poate fi meditație, dacă mergi cu atenție. Să stai poate însemna meditație, dacă stai fiind prezent. Să asculți păsările poate fi meditație, dacă asculți conștient. Să asculți zgomotul interior al minții tale poate fi meditație, dacă rămâi prezent și atent.

Cel mai important lucru este să nu te miști adormit. Orice altceva ai face este meditație.

Primul pas pentru conștientizare este să-ți observi foarte bine corpul. Încet-încet, să devii atent la fiecare gest, la fiecare mișcare. Și, în timp ce devii conștient, un miracol începe să se întâmple: multe lucruri pe care obișnuiai să le faci înainte pur și simplu dispar; corpul tău devine mai relaxat, mai armonios. O pace adâncă începe să-ți cuprindă corpul, iar o muzică subtilă o acompaniază.

Apoi începi să devii conștient de gândurile tale; același lucru trebuie să fie făcut cu gândurile. Ele sunt mai subtile decât corpul și, bineînțeles, mai periculoase. Iar când devii conștient de gânduri, vei fi surprins de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Dacă vei scrie tot ce îți trece prin cap într-un anumit moment, vei avea o mare surpriză. Nu vei crede ceea ce se petrece în interiorul tău.

Iar după treizeci de minute citește încă o dată – vei vedea că ai o minte de om nebun în interior! Pentru că nu suntem conștienți, această întreagă nebunie merge în continuare ca un curent de adâncime, care afectează orice ai face, afectează orice nu ai face; afectează tot. Iar suma acestuia este viața ta! Așadar, acest nebun trebuie să fie schimbat. Iar miracolul stării de a fi conștient este faptul că nu trebuie să faci nimic altceva *decât* să devii prezent.

Chiar fenomenul observației schimbă această stare de fapt. Încet-încet, nebunul dispare; încet, încet, gândurile se încadrează într-un anumit model; nu mai este vorba de haosul lor, acesta devine mai degrabă cosmos. Iar apoi va triumfa pacea. Iar când corpul și mintea ta sunt în pace, vei observa că ele sunt acordate și există un pod. Acum ele nu mai merg în direcții diferite, nu călăresc cai diferiți. Pentru prima dată există un acord, iar acesta ajută imens să lucrăm la cel de-al treilea pas – de a deveni conștient de sentimentele, emoțiile și stările tale. Acesta este stratul cel mai subtil și cel mai dificil, dar, dacă poți fi conștient de gândurile tale, mai ai doar un pas. Este nevoie doar de mai multă prezență și vei începe să reflectezi stările, emoțiile, sentimentele.

Odată ce ești prezent la cele trei niveluri, ele se vor uni într-un fenomen. Iar atunci când acestea trei devin una – funcționând perfect împreună, pline de energie – vei simți muzica lor; ele au devenit o orchestră – iar atunci are loc al patrulea pas, cel pe care tu nu îl poți produce. Acesta se produce de la sine. Este un dar al întregului, este o recompensă pentru cei care au făcut acești trei pași.

Iar al patrulea este starea ultimă a conștiinței pe care o poate face un om conștient. Atunci când omul devine prezent la propria prezență – acesta este al patrulea pas. Acesta devine un Buddha, cel prezent. Numai în acea stare de conștiență omul poate afla ce este fericirea. Corpul știe plăcerea, mintea știe bucuria, inima știe veselia, a patra știe fericirea. Fericirea este scopul lui sannya, al celui care caută, iar conștiința este drumul către ea.

○

Lucrul cel mai important este acela să fii observator, că nu ai uitat să observi, că nu ai uitat faptul că observi... observi... observi. Iar încet-încet, cu cât observația devine din ce în ce mai solidă, mai stabilă, mai fermă, atunci se va întâmpla o transformare. Lucrurile pe care le observai dispar.

Pentru prima dată, cel care observă devine cel care este observat.

Și atunci ai ajuns acasă.

Înflorirea meditației

Meditația nu este o metodă indiană; nu este pur și simplu o tehnică. Nu o poți învăța. Este o cultură: o cultură a trăirii tale totale, în afara trăirii tale totale.

Meditația nu este ceva care poate fi adăugat la tine, așa cum ești acum. Nu poate fi adăugată; poate veni la tine numai printr-o transformare profundă, o mutație. Este o înflorire, o creștere.

Creșterea se întâmplă mereu dintr-un total; nu este o adăugare. Ca și iubirea, aceasta nu îți poate fi adăugată. Ea crește din tine, din totalitatea ființei tale. Tu trebuie să crești spre meditație.

Marea tăcere

Tăcerea este înțeleasă în general ca fiind ceva negativ, ceva gol, o absență a sunetului, a zgomotului. Această neînțelegere este predominantă pentru că foarte puțini oameni au experimentat tăcerea. Tot ceea ce au experimentat în numele tăcerii este lipsa de zgomot.

Dar tăcerea este un fenomen total diferit. Este complet pozitiv. Este existențial, nu este gol. Se revarsă cu o muzică pe care nu ai mai auzit-o, cu un parfum care nu îți este familiar, cu o lumină care poate fi văzută numai cu ochii din interior.

Nu este ceva fictiv; este o realitate, care este prezentă pentru toată lumea – numai că noi nu am privit-o niciodată.

Lumea ta interioară are propriul ei gust, parfum, lumină. Și este complet tăcută, imens de tăcută, în mod etern tăcută. Nu a existat vreodată vreun zgomot și nu va fi niciodată un zgomot. Nici un cuvânt nu poate ajunge acolo, doar *tu* poți ajunge acolo.

Centrul ființei tale este centrul unui ciclon. Orice se întâmplă în jurul lui nu îl afectează în vreun fel. Este tăcerea eternă.

Zilele vin și trec, anii vin și trec, epocile vin și trec. Viețile vin și trec, dar tăcerea eternă din ființa ta rămâne – aceeași muzică fără sunete, același parfum al evlaviei, aceeași transcendență din tot ceea ce este muritor, efemer.

Nu este tăcerea *ta*.

Tu ești ea.

Nu este ceva pe care tu-l posezi; tu ești posedat de ea și de măreția ei. Chiar dacă nu ești acolo, pentru că prezența ta doar va fi o tulburare.

Tăcerea este atât de profundă, încât nu este nimeni, nici măcar tu. Iar această liniște aduce adevăr și iubire și mii de alte binecuvântări pentru tine.

Creșterea sensibilității

Meditația îți va aduce sensibilitate, un sentiment mai profund de apartenență la această lume. Este lumea noastră – stelele sunt ale noastre, iar noi nu suntem străini aici. Noi aparținem în mod intrinsec existenței. Suntem parte din ea, suntem *inima* ei.

Devii atât de sensibil, încât cel mai mic fir de iarbă va avea o importanță imensă asupra ta. Sensibilitatea îți clarifică faptul că acel mic fir de iarbă este la fel de important pentru existență ca stelele cele mai mari; fără acel mic fir de iarbă, existența va fi mai mică decât este. Acest mic fir de iarbă este unic, nu îl poți înlocui, are individualitatea lui.

Iar această sensibilitate îți va aduce noi prieteni – copacii, păsările, animalele, munții, râurile, oceanele, stelele. Viața va deveni mai bogată cu cât iubirea va crește mai mult, cu cât prietenia va fi mai mare.

Iubirea, parfumul meditației

Dacă meditezi, mai devreme sau mai târziu vei ajunge la dragoste. Dacă meditezi în profunzime, mai devreme sau mai târziu vei începe să simți crescând în tine o iubire fantastică, pe care nu ai mai cunoscut-o înainte – o nouă calitate a ființei tale, o deschidere a unei noi uși. Tu ai devenit o nouă flacără, iar acum vrei să o împărtășești.

Dacă iubești cu profunzime, treptat vei deveni conștient că iubirea ta devine din ce în ce mai meditativă. O calitate subtilă a tăcerii intră în tine. Gândurile dispar, pauzele apar... tăcerile! Atunci atingi propria profunzime.

Iubirea te face meditativ dacă ești în liniile potrivite.
Meditația te face iubitor dacă ești în liniile potrivite.

○

Tu vrei o iubire care să fie născută din meditație, nu din minte. Aceasta este iubirea despre care vorbesc încontinuu.

Milioane de cupluri din toată lumea trăiesc ca și cum iubirea este la ele. Ele trăiesc în lumea lui „ca și cum". Cum pot fi vesele? Sunt secate de orice energie. Încearcă să obțină ceva dintr-o iubire falsă; nu pot obține bunurile. Aici intervine frustrarea, plictisul continuu, sâcâiala continuă, cearta între iubiți. Amândoi încearcă să facă ceva ce este imposibil: încearcă să facă din relația lor amoroasă ceva etern, ceva ce nu poate fi. Pentru că a crescut din minte, iar mintea nu îți poate aduce nici o sclipire de eternitate.

În primul rând intră în meditație, pentru că dragostea va ieși din meditație – acesta este parfumul meditației. Meditația este floarea, lotusul cu o mie de petale. Lasă-l să se deschidă. Lasă-l să te ajute să te miști în plan vertical, fără minte, în afara timpului, și atunci vei vedea că parfumul *este* acolo. Atunci este eternă, numai atunci nu este condiționată. Atunci nu este direcționată spre cineva în mod particular, nu *poate* fi direcționată către cineva în particular. Nu este o relație, este mai mult o calitate care te înconjoară. Nu are nimic de-a face cu celălalt. Ești iubitor, ești iubirea; atunci este eternă. Este parfumul tău. A existat în jurul unui Buddha, unui Zarathustra, unui Iisus. Este un fel de iubire complet diferită, este diferită din punct de vedere calitativ.

Compasiunea

Buddha a definit compasiunea ca fiind „iubire plus meditație". Atunci când iubirea ta nu este numai o dorință către altcineva, când nu este numai o nevoie, atunci când iubirea ta este o

împărtășire, atunci când ea nu este cea a unui cerșetor, ci a unui împărat, atunci când în iubirea ta nu ceri ceva în schimb, ci ești gata numai să dai – să dai numai pentru bucuria curată a acestui act – atunci adaugă meditație la aceasta –, și parfumul pur este eliberat, splendoarea neîncătușată este pusă în libertate. Aceea este compasiunea; compasiunea este cel mai înalt fenomen.

Sexul este animal, iubirea este umană, compasiunea este divină. Sexul este un element al fizicului, iubirea al psihicului, iar compasiunea al spiritului.

Bucuria continuă, fără un motiv anume

Fără nici un motiv, te simți deodată fericit. În viața obișnuită, dacă este vreun motiv, doar atunci ești vesel. Ai întâlnit o femeie frumoasă și ești fericit sau ai primit banii pe care i-ai dorit mereu și ești vesel, sau ai cumpărat o casă cu o grădină frumoasă și ești bucuros, dar aceste bucurii nu pot dura mult. Ele sunt momentane, nu pot rămâne continue și neîntrerupte.

Dacă bucuria ta este cauzată de ceva, aceasta va dispărea, va fi momentană. Te va lăsa în curând într-o tristețe profundă; toate bucuriile te vor lăsa astfel. Dar, dacă este un alt tip de bucurie cu un semn care ți-o confirmă: ești deodată bucuros fără un motiv anume, nu poți arăta de ce. Dacă cineva te întreabă: „De ce ești atât de vesel?" nu poți răspunde.

Nu pot răspunde de ce sunt atât de vesel. Nu există un motiv. Pur și simplu este așa. Acum *această* bucurie nu poate fi tulburată. Acum, orice se întâmplă, ea va continua. Este aici, zi și noapte. Poți fi tânăr, poți fi bătrân, poți trăi, poți fi pe moarte – este mereu acolo. Atunci când ai găsit o bucurie care rămâne – circumstanțele se schimbă, dar ea continuă să existe –, atunci tu vei veni cu siguranță mai aproape de starea de Buddha.

Inteligența: capacitatea de a răspunde

Inteligența înseamnă pur și simplu capacitatea de a răspunde, pentru că viața este o curgere. Trebuie să fii conștient și să vezi ceea ce se cere de la tine, care este provocarea unei situații. Persoanele inteligente se comportă potrivit situației date, iar proștii se comportă potrivit unor răspunsuri gata pregătite. Nu contează dacă vin de la Buddha, Hristos sau Krishna. El poartă mereu scripturi în jurul lui, îi este frică să depindă de persoana lui. O persoană inteligentă depinde de ființa lui; are încredere în ființa lui. El se iubește și se respectă. Persoana neinteligentă îi respectă pe ceilalți.

Inteligența poate fi redescoperită. Singura metodă pentru a o redescoperi este meditația. Meditația face numai un singur lucru: distruge toate barierele create de societate pentru a te împiedica să fii inteligent. Înlătură pur și simplu blocajele. Funcția ei este negativă: înlătură pietrele care împiedică apele să curgă, începutul deșteptării tale.

Cu toții avem un mare potențial, dar societatea a pus pietre mari pentru a-l împiedica. A creat ziduri chinezești în jurul tău; te-a închis.

A ieși din toate închisorile înseamnă inteligență – și niciodată să nu mai intri acolo. Inteligența poate fi descoperită prin meditație pentru că toate acele închisori există în mintea ta; din fericire ele nu pot ajunge la ființa ta. Nu îți pot polua ființa, îți pot polua doar mintea – îți pot acoperi doar mintea. Dacă poți ieși din minte, vei ieși de asemenea din creștinism, hinduism, jaisism, budism și tot felul de gunoaie vor fi anulate. Poți ajunge la un punct.

Iar atunci când ești în afara minții, privind-o, fiind conștient de ea, fiind doar un martor, ești inteligent. Inteligența ta este descoperită. Ai desfăcut ceea ce a făcut societatea pentru tine.

Ai distrus răul; ai distrus conspirația preoților și a politicienilor. Ai ieșit, ești un om liber. De fapt ești pentru prima dată un om cu adevărat liber, un om autentic. Acum întregul cer este al tău.

Inteligența aduce libertate, inteligența aduce spontaneitate.

Cu tine însuți: adevărata ta natură

Singurătatea este ca o floare,
o înflorire de lotus în inima ta.
Singurătatea este bună, singurătatea este sănătate.
Este bucuria de a fi tu însuți.
Este bucuria de a avea spațiul tău.

Meditația înseamnă fericirea de a fi tu cu tine însuți... Omul este cu adevărat în viață atunci când a devenit capabil de aceasta, atunci când nu mai depinde de nimeni, de nici o situație, de nici o problemă. Și, pentru că este a ta, poate rămâne cu tine dimineață, seară, zi, noapte, în tinerețe sau la bătrânețe, în sănătate și în boală. De asemenea, în viață și în moarte, poate rămâne pentru că nu este ceva care ți se întâmplă din afară. Este ceva bine înrădăcinat în tine. Este chiar natura ta... natura sinelui tău.

○

O călătorie spre interior este una către singurătatea absolută; nu poți lua pe nimeni cu tine. Nu poți împărtăși centrul tău cu nimeni, nici măcar cu persoana pe care o iubești. Nu este în natura lucrurilor; nimic nu poate fi făcut în legătură cu acest lucru. Din clipa în care intri, toate conexiunile cu lumea exterioară sunt distruse; toate podurile sunt sfărâmate. De fapt, întreaga lume dispare.

De aceea, misticii au denumit această lume iluzorie *maya*, nu pentru că nu există, dar pentru meditator, cel care intră, este ca și cum lumea nu ar exista. Tăcerea este atât de profundă; nici un zgomot nu o poate pătrunde. Singurătatea este atât de profundă încât omul are nevoie de curaj. Dar, din singurătate, explodează fericirea. Din acea singurătate – experiența lui Dumnezeu. Nu există altă cale; nu a fost niciodată o alta și nici nu va fi.

○

Sărbătorește această singurătate, sărbătorește acest spațiu pur, un mare cântec va crește în inima ta. Și va fi un cântec al conștiinței, al meditației. Va fi un cântec al unei păsări singuratice care

strigă la distanță – nu strigă la cineva în particular, doar cântă pentru că inima îi este plină și vrea să strige, pentru că norul este plin și vrea să plouă, pentru că floarea este plină și petalele se deschid, iar parfumul este eliberat... fără să îi fie destinat cuiva. Permite-i singurătății tale să devină un dans.

Sinele tău real

Meditația este doar un instrument pentru a te face prezent la adevăratul tău sine – nu cel care este creat de tine, care nu are nevoie să fie creat de tine, ci ceea ce ești deja. Ești născut cu el. Tu *ești* el! Dar e nevoie să fie descoperit. Dacă nu este posibil sau dacă societatea nu permite să se întâmple acest lucru... și nici o societate nu va permite acest lucru pentru că adevăratul sine este periculos: periculos pentru instituția bisericii, periculos pentru stat, periculos pentru mulțime, periculos pentru tradiție, pentru că, odată ce un om își știe adevăratul sine, el devine un individ.

Nu mai aparține psihologiei mulțimii; el nu va fi superstițios și nu poate fi exploatat, nu mai poate fi condus ca o vită, nu i se mai poate ordona sau comanda. El va trăi în armonie cu lumina sa; va trăi din propria viață spirituală interioară. Viața lui va avea o frumusețe fascinantă și integritate. Dar societății îi este teamă tocmai de aceste lucruri.

Persoanele integre devin indivizi, iar societatea are nevoie de non-indivizi. În loc de individualitate, societatea ne învață cum să fim o personalitate. Cuvântul „personalitate" trebuie să fie înțeles. Vine de la rădăcina *persona* – *persona* înseamnă o mască. Societatea îți dă o idee falsă a ceea ce ești; îți dă numai o jucărie, iar tu te agăți de acea jucărie pentru întreaga viață.

○

După părerea mea, aproape toți sunt în locul greșit. Persoana care ar fi fost un foarte bun doctor este pictor, iar persoana care

ar fi fost un pictor foarte bun este doctor. Se pare că nimeni nu este la locul potrivit; de aceea, toată societatea este într-o așa mare debandadă. Persoana este condusă de alții; nu este condusă de propria intuiție.

Meditația te ajută să-ți dezvolți propria capacitate de a intui. Devine foarte clar ce te va împlini, ce te va face să înflorești. Și, orice-ar fi, va fi diferit pentru orice individ – aceasta este semnificația cuvântului „individ": suntem unici cu toții. Iar căutarea acestei unicități este o mare plăcere, o mare aventură.

Partea a doua

ŞTIINȚA MEDITAȚIEI

Metode şi tipuri de meditaţii

Tehnicile sunt de ajutor pentru că ele constituie partea ştiinţifică. Nu mai trebuie să rătăceşti inutil, să bâjbâi; dacă nu cunoşti nici o tehnică, îţi va lua mult timp.

Tehnicile sunt de folos

Cu un maestru, cu tehnicile necesare, poţi economisi foarte mult timp şi energie. Şi uneori poţi creşte în câteva secunde atât de mult cât nu ai putut să faci chiar în vieţi întregi. Iar aceste tehnici au fost folosite în mii de ani de experimente. Nu sunt născocite de un singur om; sunt plănuite de mulţi, foarte mulţi, dar aici este dată numai esenţa.

Îţi vei atinge scopul, pentru că forţa vieţii din tine se va mişca până când va ajunge la punctul unde nu mai e posibilă nici o mişcare; va continua să se mişte până la vârful cel mai înalt. Acesta este motivul pentru care omul se naşte din nou, şi din nou. Vei ajunge singur, dar trebuie să călătoreşti foarte, foarte mult, iar călătoria va fi foarte înceată şi plictisitoare.

○

Toate tehnicile te pot ajuta, dar ele nu înseamnă meditaţie, ele sunt doar o bâjbâială în întuneric. Apoi, deodată, într-o zi, devii martor. Prin practicarea unei meditaţii de tipul dinamic, kundalini sau perturbatoare, deodată, într-o zi, meditaţia va continua, dar tu nu vei fi identificat. Vei sta liniştit în spate, o vei observa – în acea zi meditaţia s-a realizat; în ziua în care tehnica nu mai este o piedică, este un ajutor. Te poţi bucura de ea, dacă vrei, ca de un exerciţiu; tehnica oferă o anumită vitalitate, dar nu mai este nevoie de asta – meditaţia adevărată s-a realizat.

Meditaţia înseamnă să fii martor. A medita înseamnă să devii martor. Meditaţia nu este în nici un caz o tehnică! Va fi puţin confuz pentru tine deoarece eu voi continua să îţi arăt tehnicile.

Dar în sensul ultim, meditația nu este o tehnică; meditația este o înțelegere, înseamnă a fi conștient. Dar ai nevoie de aceste tehnici pentru că înțelegerea finală este foarte departe de tine; este ascunsă profund în tine, dar tot foarte departe de tine. Chiar și în acest moment poți ajunge la ea. Dar nu o poți atinge, pentru că mintea ta continuă să gândească. Această clipă este și foarte posibilă, și foarte imposibilă. Tehnicile vor face un pod deasupra găurii; ele sunt necesare numai pentru a acoperi gaura.

Așadar, la început, tehnicile sunt meditații; la sfârșit vei râde – tehnicile nu sunt meditații. Meditația este o calitate total diferită a ființei, nimic nu are de-a face cu nimic. Dar se va întâmpla numai la final; nu te gândi că s-a întâmplat la început, altfel gaura nu va fi acoperită.

Începe prin a face efort

Tehnicile meditației sunt acțiuni, pentru că ești sfătuit să faci ceva – chiar și a medita înseamnă a face ceva; chiar și a sta în liniște înseamnă a face ceva, chiar și a nu face nimic este un fel de a face ceva. Așadar, într-un mod superficial, toate tehnicile meditației sunt acțiuni. Dar, într-un sens mai profund, ele nu sunt acțiuni, pentru că, dacă ai succes cu ele, acțiunea dispare.

Numai la început apare ca un efort. Dacă ai succes în el, efortul dispare și totul devine spontan și fără efort. Dacă ai succes, atunci nu mai este o acțiune. Apoi nu mai este nevoie de nici un efort din partea ta: devine ca și respirația, pur și simplu, există. Dar, la început, este nevoie să fie efort, pentru că mintea nu poate face nimic care nu este efort. Dacă îi spui să nu fie efort, toată treaba pare absurdă.

În Zen, unde se pune mare accent pe starea de a nu face efort, maeștrii le spun discipolilor: „Stai doar. Nu trebuie să faci nimic". Iar discipolul încearcă. Bineînțeles – ce poți face altceva decât să încerci?

La început efortul va fi prezent, acțiunea va fi prezentă – dar numai la început, ca un rău necesar. Trebuie să-ți aduci aminte mereu că trebuie să treci peste efort. Va veni o clipă când nu vei face nimic pentru meditație; fii doar acolo și se va întâmpla. Doar stând jos sau în picioare, și se va întâmpla. Nu vei face nimic atunci când ești doar prezent, și se va întâmpla.

Toate aceste tehnici sunt doar pentru a te ajuta să ajungi la un moment fără efort. Transformarea interioară, realizarea interioară nu se pot întâmpla prin efort, pentru că efortul este un fel de tensiune. Prin efort nu poți fi relaxat în totalitate; efortul va deveni o barieră. Cu această idee în minte, dacă faci efort, treptat îl vei și putea lăsa în pace.

Metode simple

Fiecare dintre aceste metode pe care le vom discuta a fost propusă de cineva care a reușit. Ține minte asta. Nu par a fi foarte simple, dar sunt. Pentru mințile noastre, lucrurile care sunt prea simple nu sunt prea atrăgătoare. Pentru că, dacă tehnicile sunt prea simple, iar punctul de trasformare este atât de aproape, dacă ești deja în el, iar acasă este atât de aproape, îți vei părea ridicol ție însuți – de ce atunci îl tot pierzi? Decât să simți ridicolul eului tău, mai bine te gândești că aceste metode simple nu pot fi de ajutor.

Aceasta este o decepție. Mintea îți va spune că aceste metode simple nu pot fi de ajutor – că sunt atât de simple încât nu pot realiza nimic. „Pentru a ajunge la existența divină, pentru a atinge absolutul, cum ar putea fi folosite aceste metode simple? Cum pot fi ele de ajutor?" Eul tău va spune că ele nu pot fi de ajutor.

Ține minte un lucru: eul este mereu interesat de ceva ce este dificil, pentru că, atunci când ceva este dificil, există o provocare. Dacă poți trece peste ceea ce este dificil, atunci eul tău se va împlini. Eul nu este niciodată atras de ceva simplu – niciodată! Dacă vrei să-ți provoci eul, atunci trebuie să născocești ceva dificil.

Dacă ceva este simplu, nu există nici o atracție, pentru că, chiar dacă reușești, nu va exista nici o împlinire a eului. La început nu era nimic să fie cucerit: totul era prea simplu. Eul cere dificultăți – niște garduri să fie sărite, niște vârfuri să fie cucerite. Și, cu cât mai dificil este vârful, cu atât mai bine se va simți eul tău.

Din cauză că aceste tehnici sunt atât de simple, ele nu îți vor incita mintea. Ține minte: ceea ce îți provoacă eul nu poate fi de ajutor evoluției tale spirituale.

Aceste tehnici sunt atât de simple, încât poți reuși tot ce este posibil în conștiința umană de a reuși, în orice moment în care tu decizi să reușești.

Mai întâi înțelege tehnica

Am auzit o poveste despre un doctor bătrân. Într-o zi, asistentul său i-a telefonat pentru că era într-un moment dificil: pacientul său se înneca foarte tare; avea o minge de biliard în gât, iar asistentul nu știa ce să facă. L-a întrebat deci pe doctorul bătrân: „Ce trebuie să fac acum?" Doctorul bătrân a spus: „Gâdilă pacientul cu o pană".

După câteva minute asistentul i-a telefonat din nou, de această dată foarte fericit, și a spus: „Tratamentul dumneavoastră s-a dovedit a fi minunat! Pacientul a început să râdă și a dat mingea afară. Dar spuneți-mi, de unde ați învățat această tehnică remarcabilă?"

Bătrânul doctor a răspuns: „Am născocit-o. Acesta a fost mereu motoul meu: atunci când nu știi ce să faci, fă ceva".

Dar această idee nu se aplică și în privința meditației. Mintea este foarte încâlcită, complexă, delicată. Dacă nu știi ce să faci, e mai bine să nu faci nimic, pentru că orice ai face fără să știi ceea ce faci va crea mai multe complexități decât poate rezolva. Poate să se dovedească a fi fatal, poate chiar sinucigaș.

Dacă nu știi cu adevărat nimic despre minte... atunci, chiar nu știi nimic despre ea. Mintea este numai un cuvânt. Nu cunoști

complexitatea acestuia. Mintea este cel mai complex lucru în existență; nu există nimic care să poată fi comparabil cu ea. Și este cea mai delicată; o poți distruge, poți face ceva ce nu poate fi desfăcut. Aceste tehnici sunt bazate pe o cunoaștere foarte profundă, pe o întâlnire foarte adâncă cu mintea umană. Fiecare tehnică este bazată pe o experimentare îndelungată.

Așadar, adu-ți aminte acest lucru: nu face nimic de unul singur și nu amesteca două tehnici, pentru că funcționarea lor este diferită, bazele lor sunt diferite. Ele duc la același final, dar ca mijloace ele sunt total diferite. Uneori, pot fi în mod diametral opuse. Așadar, nu amesteca două tehnici. Nu amesteca nimic: folosește tehnica așa cum îți este arătată.

Nu o schimba, nu o îmbunătăți – pentru că nu o poți îmbunătăți, iar orice schimbare i-ai aduce îți va fi fatală.

Iar înainte de a începe o tehnică, fii foarte convins că ai înțeles-o. Dacă te simți confuz și nu știi cu adevărat despre ce este tehnica, este mai bine să nu o faci, pentru că fiecare tehnică va aduce în tine o revoluție.

Mai întâi încearcă să înțelegi foarte bine tehnica. Atunci când ai înțeles-o, încearc-o. Și nu folosi motoul acelui bătrân doctor atunci când nu știi ce să faci, fă doar ceva. Nu, nu trebuie să faci nimic. Va fi mai bine pentru tine să nu acționezi.

Cum găsești metoda care ți se potrivește

Atunci când găsești metoda potrivită, se simte de la sine, imediat. Iar eu voi continua să vorbesc despre metode în fiecare zi. Tu le încerci. Joacă-te numai cu ele: du-te acasă și încearcă-le. Vei simți imediat metoda potrivită. Ceva explodează în tine, iar atunci vei ști: „Aceasta este metoda potrivită pentru mine". Dar este nevoie de efort, iar într-o zi vei fi surprins că deodată o metodă te-a înhățat.

Am descoperit că, atunci când te joci, mintea ta este mult mai deschisă. Atunci când ești serios, mintea ta nu este atât de deschisă;

este închisă. Așadar, joacă-te doar. Nu fi prea serios, joacă-te doar. Iar aceste metode sunt simple. Poți doar să te joci cu ele.

Alege-ți o metodă: joacă-te cu ea cel puțin trei zile. Dacă îți dă un anumit sentiment de afinitate, îți oferă un anumit sentiment de stare de bine, îți dă un anumit sentiment că este pentru tine, atunci trateaz-o cu seriozitate. Atunci uită de celelalte. Nu te mai juca cu alte metode; ține-te de cea pe care ai ales-o – cel puțin timp de trei luni.

Miracolele sunt posibile. Singurul lucru de care ai nevoie este ca acea tehnică să ți se potrivească. Dacă tehnica nu ți se potrivește, atunci nu se întâmplă nimic. Apoi pot trece vieți pe lângă tine, dar nimic nu se va întâmpla. Dacă metoda este potrivită pentru tine, chiar și numai trei minute sunt de ajuns.

Când este momentul potrivit să încetezi o metodă

Toți marii maeștri spun asta, într-o zi trebuie să te oprești să practici metoda. Și, cu cât mai devreme te oprești, cu atât este mai bine. În momentul în care atingi culmea, în clipa în care conștiința se trezește în tine, trebuie să te oprești imediat din practicarea metodei.

Buddha obișnuia să spună o poveste din nou și din nou. Cinci cretini au trecut printr-un sat. Oamenii erau uimiți când îi vedeau, pentru că purtau o barcă deasupra capetelor. Barca era foarte mare; de-abia o puteau cără. Iar oamenii au întrebat: „Ce faceți?"

Ei au spus: „Nu putem părăsi această barcă. Ea ne-a ajutat să trecem de pe celălalt mal pe acest mal. Cum o putem lăsa? Datorită ei am putut să venim aici. Fără ea am fi murit pe celălalt mal. Noaptea se apropia, iar pe celălalt mal erau animale sălbatice; eram siguri că dimineața am fi fost morți. Nu vom părăsi niciodată această barcă. Îi suntem îndatorați pentru totdeauna. O vom cără deasupra capetelor noastre pur și simplu ca mulțumire pură".

Metodele sunt periculoase numai dacă nu ești conștient; altfel, ele pot fi folosite foarte frumos. Crezi că o barcă este periculoasă? Este periculoasă dacă te gândești să o cari deasupra capului pentru tot restul vieții, ca mulțumire. Altfel este pur și simplu o unealtă pentru a fi folosită și lăsată, folosită și abandonată, folosită fără să te uiți niciodată înapoi spre ea; nu are rost!

Dacă lași remediul, în mod automat vei începe să îl decantezi în ființa ta. Mintea face asta; nu îți va permite niciodată să te așezi în ființa ta. Ea îți menține atenția la ceva la care tu nu ești: bărcile.

Atunci când nu ești agățat de nimic, nu ai unde să te duci; toate bărcile au fost abandonate, nu te poți duce nicăieri; toate drumurile au fost părăsite, nu te poți duce nicăieri; toate visurile și dorințele au dispărut, nu te poți mișca nicăieri. Atunci relaxarea se întâmplă în mod natural.

Gândește-te doar la cuvântul *relaxare*. Fii... calm... ai ajuns acasă.

O clipă totul este parfum, iar în următoarea clipă o cauți și nu o poți găsi unde s-a dus.

La început se vor întâmpla numai sclipiri. Încet, încet, ele devin din ce în ce mai solide, vor rămâne din ce în ce mai mult. Încet-încet, încet-încet, foarte încet, ele se stabilesc pentru totdeauna. Înainte de asta, nu îți este permis să le iei ca și cum ți s-ar cuveni; aceasta ar fi o greșeală.

Atunci când ești în meditație, într-o sesiune meditativă, acest lucru se va întâmpla. Dar va și trece. Așadar, ce ar trebui să faci între sesiuni?

Între sesiuni, continuă să folosești metoda. Renunță la ea atunci când meditezi profund. Momentul vine, conștiința devine din ce în ce mai pură, iar când deodată este complet pură, lasă metoda, abandoneaz-o, uită tot despre remediu, stai doar și trăiește.

Dar acest fapt se va întâmpla numai câteva clipe la început. Uneori, se va întâmpla atunci când mă asculți pe mine. Doar pentru o clipă, ca o briză, ești transportat într-o altă lume, lumea fără de minte. Numai pentru un moment, știi că știi, dar numai pentru un moment. Apoi se lasă întunericul, iar mintea este înapoi cu toate visurile ei, cu toate dorințele și cu toate stupiditățile.

Pentru o clipă norii s-au separat și ai văzut soarele. Acum norii sunt din nou acolo; este întuneric peste tot, și soarele a dispărut. Chiar și credința că soarele există ar fi ceva greu de imaginat. Acum va fi greu de crezut ceea ce ai experimentat un moment mai înainte. Poate a fost doar o fantezie. Mintea ar putea spune că e posibil doar să ne fi imaginat.

Pare incredibil, ți se pare imposibil ca ceva de genul acesta să ți se fi întâmplat chiar ție. Cu toată această prostie în mintea ta, cu toți acești nori și întuneric, cu toate acestea, ți s-a întâmplat: ai văzut pentru o clipă soarele. Nu ți se pare probabil, poate ți-ai imaginat doar; poate ai visat și l-ai văzut.

Între sesiuni începe din nou, fii din nou în barcă, folosește din nou barca.

Sugestii pentru începători

Să avem îndeajuns spațiu

Atunci când încerci să meditezi, închide telefonul, decuplează-te. Pune o hârtie pe ușă care spune că pentru o oră nimeni nu ar trebui să bată, pentru că tu meditezi. Iar când intri în camera în care meditezi, scoate-ți pantofii, deoarece calci pe pământ sacru. Nu numai că trebuie să-ți scoți pantofii, dar trebuie să lași deoparte și tot ceea ce te preocupă. Lasă în mod conștient totul cu pantofii. Intră descărcat de toate.

Omul își poate permite să își ia liber o oră din douăzeci și patru de ore. Lasă douzeci și trei de ore pentru ocupațiile tale, dorințe, gânduri, ambiții, planuri. Ia-ți o oră liberă de la toate acestea, iar la final vei descoperi că acea oră a fost cea mai reală din toată viața ta; acele douăzeci și trei de ore au fost o irosire curată. Numai acea oră a fost salvată, iar celelalte s-au scurs în van.

Spațiul potrivit

Ar trebui să găsești un spațiu care să favorizeze meditația. De exemplu, e bine să stai sub un copac. Mai degrabă decât să te duci și să stai în fața unui cinematograf sau pe peronul unei gări, mai bine du-te în natură, la munte, lângă copaci, lângă râuri acolo unde curge tao, unde vibrează, unde pulsează, răspândindu-se de jur împrejur. Copacii se află într-o meditație continuă. Tăcută, inconștientă, aceasta este meditația. Nu spun să devii copac; trebuie să devii Buddha!

Dar Buddha are un singur lucru în comun cu copacul: este verde ca un copac, plin de sevă ca un copac, la fel de vesel ca un copac – cu o singură diferență. El este conștient, copacul este inconștient. Copacul este inconștient în tao; Buddha este conștient în starea tao. Și asta este o mare diferență, o diferență ca de la cer la pământ.

Dar, dacă stai lângă un copac înconjurat de păsări frumoase care cântă și un păun care dansează sau doar de un râu care curge, cu sunetul apei care clipocește, sau lângă o cascadă, cu marea sa muzică...

Găsește un loc unde natura nu a fost încă tulburată, poluată. Dacă nu poți găsi un asemenea spațiu, atunci închide ușile și stai în camera ta. Dacă este posibil, păstrează în casă o cameră specială pentru meditație. Este de ajuns doar un mic colț, dar atribuie-l numai meditației. De ce special pentru meditație? Pentru că fiecare tip de act creează propria vibrație. Dacă meditezi pur și simplu în acel spațiu, acel loc devine unul meditativ.

Fiecare zi în care meditezi îți absoarbe vibrația atunci când ești în starea de meditație. Ziua următoare când intri, acele vibrații încep să intre înapoi în tine. Ele ajută, oscilează, răspund.

Atunci când cineva a devenit cu adevărat un meditator, el va putea medita stând în fața unui cinema sau pe peronul unei gări.

Timp de cincisprezece ani am călătorit mereu în jurul țării, mereu călătorind – zi și noapte, an de an –, mereu în tren, în avion sau în mașină. Asta nu produce nici o diferență. Odată ce ai devenit cu adevărat înrădăcinat în ființa ta, nimic nu produce vreo diferență. Dar această situație nu este pentru un începător.

Atunci când copacul a început să aibă rădăcini, vânturile pot veni, ploile se pot abate, norii pot fulgera; totul este bine. Îi dă integritate copacului. Dar, atunci când copacul este mic, fragil, chiar și un copil este destul de periculos sau o vacă ce trece pe lângă el poate să-l distrugă.

Așază-te confortabil

O poziție potrivită este cea în care poți uita de corp. Ce este confortul? Atunci când uiți de corp, stai confortabil. Când ți se reamintește în mod constant de corp, stai inconfortabil. Așadar, chiar dacă stai într-un scaun sau pe jos, nu despre asta este vorba. Stai confortabil, pentru că, dacă nu stai confortabil, nu poți năzui la alte binecuvântări care aparțin unor straturi mai profunde: dacă scapi primul strat, toate celelalte straturi sunt închise. Dacă vrei cu adevărat să fii bucuros, fericit, atunci începe chiar să fii fericit. Confortul asupra corpului este o nevoie de bază pentru oricine încearcă să atingă extazul interior.

Începe cu starea de catharsis

Niciodată nu le spun oamenilor să înceapă doar cu starea de a sta. Altfel, vei începe să simți multe lucruri ca fiind inutile, lucruri care nu sunt acolo.

Dacă începi cu starea de a sta, te vei simți foarte tulburat în interior. Cu cât încerci mai mult să stai liniștit, cu atât mai mult te vei simți mai tulburat. Vei deveni conștient doar de mintea ta nebună, nimic altceva. Îți va crea depresie; te vei simți frustrat, nu te vei simți fericit. Vei începe să crezi mai degrabă că ești nebun. Iar uneori chiar vei înnebuni!

Dacă faci un efort sincer „doar să stai", poți să înnebunești cu adevărat. Numai pentru că oamenii nu încearcă cu adevărat să stea, nebunia nu se petrece des. Cu poziția de a sta începi să afli cât de multă nebunie este în interiorul tău încât, dacă ești sincer și continui această introspecție, poți înnebuni cu adevărat. S-a întâmplat și înainte, de atât de multe ori. Așadar, eu nu sugerez niciodată ceva care poate crea frustrare, depresie, tristețe... orice care îți va permite să fii prea conștient de nebunia ta. Se poate ca tu să nu fii conștient de toată nebunia care este în interiorul tău.

Trebuie să ți se permită să afli câteva lucruri în mod treptat. Trebuie să se desfacă treptat, cu cât crește mai mult capacitatea ta de a le absorbi.

Eu încep cu nebunia ta, nu cu poziția de a sta. Îi permit nebuniei tale să existe. Dacă dansezi la nebunie, în tine se întâmplă ceva opus. Cu un dans nebun începi să fii conștient de un punct tăcut în tine; stând liniștit, începi să fii conștient de nebunie. Opusul este mereu punctul conștiinței.

Prin dansul tău nebun, haotic, prin plânset, prin respirația haotică, eu îți permit nebunia. Atunci începi să fii prezent într-un punct subtil, un punct adânc în tine, care este tăcut și liniștit, în contrast cu nebunia de la periferie. Te vei simți foarte fericit; în centrul tău există o tăcere interioară. Dar, dacă numai stai, starea interioară este o nebunie. Ești tăcut în exterior, iar în interior ești nebun.

Dacă începi cu ceva activ – ceva pozitiv, viu, în mișcare –, va fi mai bine. Atunci vei începe să simți cum crește în tine un calm interior. Cu cât crește mai mult, cu atât mai mult va fi posibil să folosești poziția de a sta jos sau întins – și astfel va fi posibilă o meditație mai tăcută. Dar până atunci lucrurile vor fi diferite, total diferite.

O tehnică meditativă care începe cu mișcare, acțiune te ajută și în alte feluri. Devine o stare de catharsis. Când doar stai, ești frustrat: mintea ta vrea să se miște, iar tu doar stai. Fiecare mușchi se mișcă, fiecare nerv se întinde. Nu este natural atunci când încerci să forțezi ceva în tine. Atunci te-ai împărțit în două: cel care forțează și cel care este forțat. Iar partea care este forțată și suprimată este cea mai autentică; este o parte mai mare a minții tale decât cea care forțează, iar partea cea mai mare e hotărâtă să câștige.

Partea care vrea să suprime trebuie să fie aruncată, nu cea care e forțată. A devenit o acumulare în tine pentru că ai suprimat-o constant. Toată creșterea, civilizația, educația forțează. Ai suprimat foarte mult încât ai fi putut fi aruncat cu ușurință într-o educație diferită, mult mai conștientă, cu părinți mult mai conștienți. Dacă ai fi avut o cunoaștere mai bună a mecanismului interior al minții, educația ți-ar fi permis să arunci multe lucruri.

De exemplu, atunci când un copil este furios, noi îi spunem: „Nu fi supărat". El începe să își suprime furia. Treptat, ceea ce a fost o supărare momentană devine una permanentă. Acum el nu se mai manifestă ca fiind furios, dar va rămâne furios. Am acumulat atât de multă mânie din cele ce au fost niște lucruri momentane. Nimeni nu poate fi mereu furios, asta numai dacă acea mânie nu ar fi fost până atunci ținută în frâu. Furia este un lucru momentan care vine și pleacă; dacă este exprimată, nu mai ești furios. Din punctul meu de vedere, eu aș lăsa copilul să fie furios în mod autentic. Fii furios, în profunzime. Nu suprima furia.

Bineînțeles, vor exista probleme. Dacă spunem: „Fii furios", atunci va fi furios pe cineva. Dar un copil poate fi modelat. I se poate da o pernă și să i se spună: „Fii furios pe pernă. Fii violent cu perna". Chiar de la început copilul poate fi adus pe un drum în care furia este deviată. Putem să-i dăm un obiect: el poate arunca obiectul până când furia dispare. În câteva minute sau secunde, el va disipa furia, și aceasta nu se va acumula.

Tu ai acumulat mânie, sex, violență, lăcomie – totul. Acum, această acumulare este o nebunie din interiorul tău. Există acolo, înăuntrul tău. Dacă începi cu o meditație care suprimă – de exemplu, doar cu starea de a sta –, vei stăpâni toate acestea, nu le vei permite să fie eliberate. Eu încep deci cu starea de catharsis. În primul rând, eliberează în aer lucrurile pe care ai vrut să le îngropi. Și, atunci când poți arunca furia în aer, te-ai maturizat.

„Dacă nu pot fi iubitor singur, dacă pot doar iubi pe cineva, atunci încă nu sunt un om matur. Atunci depind de cineva ca să pot fi iubitor. Cineva trebuie să fie acolo; numai așa pot iubi. Iubirea de acest tip este doar un lucru superficial. Nu este natura mea. Dacă sunt singur în cameră și nu pot deloc iubi, calitatea de a iubi nu a ajuns în profunzime; nu a devenit o parte a ființei mele".

Devii din ce în ce mai matur dacă ești din ce în ce mai puțin dependent. Dacă poți fi furios în singurătate, atunci ești mai matur. Nu ai nevoie de nici un obiect pe care să fii furios. Așadar, fac la început o nevoie din starea de catharsis. Trebuie să arunci totul în cer, într-un spațiu deschis, fără să fii conștient de fiecare obiect.

Fii furios fără persoana pe care ai vrea să fii furios. Plângi fără să găsești vreo cauză. Râzi, doar râzi, fără să ai un motiv să o faci. Apoi poți arunca tot ce ai acumulat. Poți pur și simplu să arunci! Și, odată ce știi calea, ești descărcat de tot trecutul.

În câteva clipe poți scăpa de toată povara vieții – chiar a tuturor vieților. Dacă ești gata să arunci totul, dacă îi poți permite nebuniei să iasă, în câteva clipe are loc o curățare profundă. Acum ești curat: proaspăt, inocent. Ești din nou copil. Acum, în inocența ta, este posibil doar să stai în meditație – doar să stai sau să stai culcat pe ceva –, pentru că nu există nici un nebun în interior care să tulbure starea de a sta.

Curățarea trebuie să fie primul lucru – un catharsis. Altfel, prin exerciții de respirație, prin starea de a sta, prin practicarea *asanelor*, a pozițiilor yoghine – doar reprimi ceva. Și atunci se întâmplă un lucru ciudat: atunci când ai permis ca totul să fie aruncat afară, starea de a sta se va întâmpla de la sine, asanele se vor întâmpla de la sine. Va fi spontan.

Începe cu starea de catharsis, apoi ceva bun va înflori în tine.

Va avea o calitate diferită, o frumusețe diferită – împreună diferite. Va fi autentic.

Când tăcerea vine la tine, când coboară în tine, nu este un lucru fals. Nu ai cultivat-o. Ea vine la tine; ți se întâmplă. Vei începe să o simți crescând în tine exact ca o mamă care începe să simtă copilul crescând în ea.

○

Pe când obișnuiam să conduc tabere de meditație, exista o metodă în care în fiecare după-amiază toți participanții din tabără se adunau și fiecăruia îi era permis să facă orice ar fi vrut – nici o restricție, numai să nu interfereze cu munca altcuiva. Orice ar fi vrut să spună putea să spună; dacă voia să plângă, putea să plângă; dacă voia să râdă, putea să râdă – în fața a o mie de oameni! A fost o scenă atât de hilară! Oameni pe care nu ți i-ai fi putut imagina niciodată – oameni serioși – făceau lucruri atât de stupide! Cineva se maimuțărea, scoțându-și limba cât de mult putea, iar acel om era comisar de poliție!

Pe un om nu îl pot uita pentru că obișnuia să stea în fața mea în fiecare zi. Era un om foarte bogat din Ahmedabad și, pentru că afacerea lui era pe piața bursieră, era tot timpul cu telefonul la ureche. Oricând ar fi început ora noastră de meditație, din două în două minute răspundea la telefon. Începea să formeze numerele: „Salut!" Iar atunci spunea – pe față părea ca și cum ar fi primit un răspuns – „Cumpără".

Această stare continua timp de o oră, el telefona din nou, și din nou, și din când în când se uita la mine și zâmbea: „Ce absurditate fac!" Dar eu trebuia să fiu serios. Niciodată nu i-am zâmbit. Așadar, începea din nou să sune – „Nimeni nu observa, fiecare era absorbit de propria muncă".

O mie de oameni făcând atât de multe lucruri... și acele lucruri se întâmplau mereu în mințile lor. Aceasta a fost o mare șansă pentru ei să le scoată afară. A fost o mare dramă.

Jayantibhai obișnuia să fie răspunzător pentru tabăra de pe muntele Abu, iar unul dintre prietenii săi cei mai apropiați i-a

luat toate hainele. Asta a fost o surpriză! Jayantibhai stătea lângă mine și nu i-a venit să creadă. Acel om era foarte serios, foarte bogat; ce a făcut în fața a o mie de oameni? Apoi a început să împingă mașina cu care eu am ajuns la acel loc – era mașina lui Jayantibhai. Eram în munți, chiar în față era o prăpastie adâncă de trei sute de metri, iar el era gol și împingea mașina.

Jayantibhai m-a întrebat: „Ce să facem? El va distruge mașina, iar eu nu am știut niciodată că acest om era împotriva mașinii mele. Suntem prieteni apropiați".

Eu i-am răspuns: „Trebuie să o împingi de cealaltă parte, altfel el o va..."

Așadar, el a început să oprească mașina, iar prietenul său sărea în jurul lui țipând: „Dă-te la o parte! Mereu am urât această mașină!" – pentru că el nu avea o mașină din import, iar aceasta era importată, deoarece Jayantibhai o păstra pentru mine. Veneam pe muntele Abu de trei sau patru ori pe an, de aceea păstra acea mașină doar pentru mine.

Prietenul lui probabil se simțea gelos în interior pentru că nu avea o mașină de import. Iar apoi, câțiva oameni, observând situația, s-au grăbit să i se împotrivească. Atunci când a vazut că atât de mulți oameni erau împotriva lui, în semn de protest s-a urcat într-un copac din fața mea. Stătea gol în vârful copacului și a început să clatine copacul. Era în pericol să cadă din copac peste o mie de oameni. Jayantibhai m-a întrebat: „Ce trebuie să fac acum?"

Eu i-am răspuns: „Este prietenul tău. Lasă-l să fie astfel, nu fi îngrijorat. Mută oamenii din acea parte și lasă-l să facă orice vrea să facă. Acum el nu mai distruge mașina. În cel mai rău caz, va suferi fracturi multiple".

Pe când oamenii se mutau în altă parte, el s-a oprit. Stătea tăcut în copac. După ce meditația s-a încheiat, el încă stătea în copac, iar Jayantibhai i-a spus: „Acum dă-te jos. Meditația s-a terminat".

Ca și cum s-ar fi trezit din somn, s-a uitat în jurul său și și-a dat seama că este gol! A sărit din copac, s-a grăbit la hainele lui și

a întrebat: „Ce s-a întâmplat cu mine?" Noaptea a venit la mine și mi-a spus: „A fost o meditație foarte periculoasă! Aș fi putut muri sau aș fi putut omorî pe cineva. Aș fi putut distruge mașina. Și sunt bun prieten cu Jayantibhai, niciodată nu am crezut... dar cu siguranță că acea idee a fost prezentă în mine. Uram ideea că tu veneai mereu cu acea mașină, iar eu uram ideea că el avea o mașină din import, dar nu eram deloc conștient de asta. Dar ce făceam în copac? Înseamnă că purtam cu mine atât de multă violență, încât voiam să ucid oameni".

Acea meditație a ajutat foarte mult. A relaxat oamenii în acea oră atât de mult, încât mi-au spus: „Este ca și cum o greutate ne-a dispărut din cap. Nu eram conștienți de ceea ce duceam cu noi în minte". Dar, pentru a deveni conștient de asta, nu este o altă cale în afară de exprimarea nelimitată.

A fost numai un singur experiment, le-am spus oamenilor să-l continue: curând veți ajunge la mult mai multe lucruri, iar într-o zi veți ajunge la un punct în care totul este epuizat. Numai ține minte să nu interacționezi cu nimeni, pentru a nu fi distrugător! Spune orice vrei să spui, strigă orice vrei și epuizează tot ce țineai de obicei în tine.

Dar asta este o lume ciudată. Guvernul din Rajasthan a introdus o rezoluție la adunarea generală pentru ca eu să nu mai pot organiza tabere pe Muntele Abu, pentru că au auzit despre toate lucrurile care se întâmplă acolo – oameni care sunt perfect sănătoși devin aproape nebuni, încep să facă tot felul de lucruri. Acum politicienii din această adunare nu au idee despre mintea umană, inhibițiile sale și cum să le epuizezi, cum să le arzi. A trebuit să opresc acea meditație pentru că altfel nu mi-ar mai fi permis să organizez tabere pe Muntele Abu.

Îndrumări către libertate

Cele trei lucruri esențiale

Meditația conține câteva lucruri esențiale în ea, oricare ar fi metoda, dar acele câteva lucruri sunt necesare în fiecare metodă. Prima este starea de relaxare: nici o luptă cu mintea, nici un fel de control al minții, nici o concentrare. În al doilea rând, observă orice se întâmplă doar cu o conștiență relaxată, fără să intervii – numai observă mintea, în tăcere, fără nici o judecată, fără nici o evaluare.

Acestea sunt cele trei lucruri: relaxare, observarea fără judecată, iar încet-încet, o mare tăcere va coborî deasupra ta. Orice mișcare din interiorul tău încetează. Tu exişti, dar nu este în sensul de „Eu sunt" – este doar spațiul pur. Există o sută douăsprezece metode de a medita. Am discutat despre toate acestea. Ele diferă prin constituția lor, dar elementele fundamentale sunt aceleași: relaxarea, observarea şi atitudinea de a nu judeca.

Fii jucăuş

Milioane de oameni nu ajung la meditație pentru că meditația a dobândit o conotație greşită. Pare a fi foarte serios, foarte sumbru, are ceva religios în ea; pare ca şi cum ar fi numai oameni morți sau aproape morți – cei care sunt sumbri, serioşi au fețe lungi, care şi-au pierdut bucuria, distracția, cheful de a se juca, sărbătorirea...

Acestea sunt calitățile meditației: o persoană cu adevărat meditativă este jucăuşă; viața este distractivă pentru ea, viața este o *leela*, un joc. Acea persoană se bucură foarte mult de ea. Nu este serioasă. Este relaxată.

Fii răbdător

Nu fi grăbit. Graba cauzează întârzierea atât de des. Dacă ți-e sete, aşteaptă cu răbdare – cu cât este mai profundă aşteptarea, cu atât mai repede vine.

Ai plantat sămânța, acum stai la umbră şi observă ceea ce se întâmplă. Sămânța va pocni, va înflori, dar nu poți grăbi procesul. Nu-i aşa că totul are nevoie de timp? Muncește dacă trebuie, dar lasă rezultatele pe mâna existenței. Nimic în viață nu se pierde, mai ales paşii care se fac în direcția adevărului.

Dar uneori vine şi nerăbdarea; nerăbdarea vine cu setea, dar acesta este un obstacol. Păstrează setea şi aruncă nerăbdarea.

Nu confunda nerăbdarea cu setea. Odată cu setea există tânjirea, dar nu lupta; cu răbdarea există lupta, dar nu şi tânjirea.

Odată cu dorința este așteptarea, dar nu și cererea; cu nerăbdarea există cererea, dar nu și așteptarea. Odată cu setea există lacrimi în tăcere; cu nerăbdarea există o luptă neliniștită.

Adevărul nu poate fi atacat; el este atacat prin cedare, nu prin luptă. El este cucerit prin abandonare totală.

Nu căuta rezultatele

Eul este orientat către rezultate, mintea aspiră mereu către rezultate. Mintea nu este niciodată interesată de actul în sine, interesul ei este rezultatul. „Ce voi câștiga din asta?" Dacă mintea poate câștiga fără să intre în vreo acțiune, atunci ea va alege scurtătura.

De aceea, oamenii educați devin foarte vicleni, pentru că sunt capabili să găsească scurtături. Când câștigi bani legal, asta poate dura întreaga ta viață. Dar, dacă poți câștiga bani prin contrabandă, prin jocuri de noroc sau prin altceva – devenind lider politic, prim-ministru, președinte –, atunci vei avea toate scurtăturile la îndemână. Persoana educată devine vicleană. Nu devine înțeleaptă, pur și simplu devine mai deșteaptă. Devine atât de șireată, încât vrea să aibă totul fără să facă nimic.

Meditația se realizează numai la cei care nu sunt orientați către rezultate. Meditația este o stare neorientată spre scop.

Evaluează-ți neștiința

Dacă starea de a fi prezent se bucură de conștiință, starea de a nu fi prezent se bucură de neștiință. Nimic nu este greșit, pentru că neștiința este ca o odihnă. Altfel conștiința ar deveni o tensiune. Dacă ești treaz timp de douăzeci și patru de ore, câte zile crezi că poți rămâne așa în viață? Fără mâncare omul poate trăi trei luni; fără somn, în trei săptămâni înnebunește și va încerca să se sinucidă. În timpul zilei ești în alertă; în timpul nopții te relaxezi, iar

această relaxare te ajută în timpul zilei să devii din nou mai alert, mai proaspăt. Energiile au trecut printr-o perioadă de odihnă și sunt mai vii din nou în timpul dimineții.

Același lucru se va întâmpla cu meditația: pentru câteva momente ești perfect conștient, la vârf, iar în câteva clipe ești în vale, odihnindu-te. Conștiința a dispărut, ai uitat-o. Dar ce este greșit în asta?

Este simplu. Prin neștiință, prezența va răsări din nou, proaspătă, tânără; și acest fapt va continua. Dacă te poți bucura de amândouă, tu vei deveni al treilea, acesta fiind punctul care trebuie înțeles: dacă te poți bucura de amândouă, înseamnă că nu ești nici una – nici prezent, nici absent –, tu ești cel care se bucură de amândouă. Intră ceva de dincolo. De fapt, ești adevăratul observator.

Fericirea de care te bucuri are ceva greșit? Atunci când fericirea a trecut și tu devii trist, ce este greșit în tristețe? Bucură-te de ea. Odată ce devii capabil să te bucuri de tristețe, atunci nu ești nici una dintre cele două.

Iar eu îți zic: dacă te bucuri de tristețe, vei descoperi că are frumusețile ei. Bucuria este puțin superficială; tristețea este foarte profundă, are adâncime. Un om care nu a fost niciodată trist va fi superficial doar la suprafață. Tristețea este ca o lumină întunecată, foarte profundă. Întunecimea are atașată o tăcere și o tristețe. Bucuria clocotește; are sunet. Este ca un râu din munți; sunetul este creat. Dar în munți, râul nu poate fi niciodată foarte adânc; este mereu superficial. Când râul ajunge la câmpie devine adânc, dar sunetele se opresc. Se mișcă de parcă nu s-ar mișca. Tristețea are adâncime.

De ce să creezi probleme? Pe timp de veselie, fii fericit, bucură-te de ea. Nu te lăsa identificat cu ea. Atunci când spun fii fericit, spun să te bucuri de ea. Lasă să fie un climat care se va mișca și se va schimba. Dimineața se preschimbă în prânz, prânzul în seară, iar apoi vine noaptea. Lasă fericirea să fie un climat din jurul tău. Bucură-te de ea, iar atunci când vine tristețea, bucură-te și de

aceasta. Eu te învăț cum să te bucuri mereu. Stai liniștit și bucură-te de tristețe, și deodată tristețea nu mai este tristețe; a devenit un moment tăcut, în pace, frumos în sine. Nimic nu este greșit.

Și apoi vine alchimia ultimă, punctul în care realizezi deodată că nu ești nici unul dintre cele două – nu ești nici bucuros, nici trist. Tu ești observatorul: tu privești vârfuri, te uiți la văi; dar nu ești nici unul dintre ele.

Odată ce ai atins acest punct, te poți bucura de orice. Te bucuri de viață, te bucuri de moarte.

Mașinăriile te pot ajuta, dar nu în meditație

Atât de multe mașini au fost create în toată lumea, pretinzând că ele îți pot oferi meditația; tu trebuie doar să-ți pui căștile și să te relaxezi, iar în zece minute vei ajunge la starea de meditație.

Este o mare prostie, dar este un motiv pentru care o astfel de idee a venit în mințile oamenilor care se pricep la tehnică. Mintea funcționează la o anumită lungime de undă atunci când este trează. Atunci când visăm, ea funcționează la o altă lungime de undă. Când adoarme rapid, funcționează la o altă lungime de undă. Dar nici una dintre acestea nu înseamnă meditație.

Mii de ani am denumit meditația *turyia* „cea de-a patra". Dacă treci peste somnul cel mai profund și încă ești conștient, acea stare este meditație. Nu este o experiență; ea este ființa ta.

Dar aceste mecanisme hi-tech pot fi de un imens ajutor în mâinile potrivite. Ele pot ajuta să se creeze un fel de unde în mintea ta astfel încât să începi să te simți relaxat, ca și cum ai fi pe jumătate în somn... gândurile dispar și vine un moment când totul devine tăcere. Este momentul când undele sunt acelea ale unui somn profund. Nu vei fi conștient de acest somn profund, dar după zece minute, atunci când nu mai ești conectat la mașinărie, vei vedea efectele: ești calm, liniștit, tăcut, fără grijă, fără tensiune; viața ți se pare că este mai veselă. Omul se simte ca și cum a făcut o baie interioară. Întreaga ta ființă este calmă și liniștită.

Dar te înșeli dacă crezi că aceasta este meditație. Eu aș spune că este doar o experiență bună, iar în timp ce ești în momentul somnului profund, dacă poți fi conștient chiar de la început, atunci când mintea începe să schimbe undele... Trebuie să fii mai ager, mai treaz, mai atent – ce se întâmplă? – și vei observa că mintea cade în somn, treptat-treptat. Și dacă poți observa cum mintea adoarme... cel care vede acest lucru este ființa ta, iar acesta este scopul meditației autentice.

Aceste mașini nu pot crea conștiința. Pe aceasta trebuie să o creezi tu, dar în zece minute aceste mașinării pot crea cu siguranță o posibilitate pe care tu să nu o poți crea în ani de efort.

Așadar, nu sunt împotriva acestor instrumente hi-tech, sunt pentru ele. Vreau numai ca oamenii care răspândesc aceste mașinării în jurul lumii să știe că fac treabă bună, dar este incompletă.

Va fi completă numai atunci când o persoană, în tăcerea cea mai profundă, este, de asemenea, ageră, ca o mică flacără de conștiență care continuă să ardă. Totul dispare, totul în jur este întuneric, tăcere, pace – există numai o flacără neclintită a conștiinței. Așadar, mașinăria este în mâinile potrivite, iar oamenii sunt învățați că lucrul adevărat va veni nu prin mașinărie, că aceasta poate crea doar baza esențială pe care această flacără poate crește. Dar acea flacără depinde de tine, nu de mașinărie.

Tu nu ești experiențele tale

Unul dintre lucrurile fundamentale pe care trebuie să ți le amintești este că, peste orice ai da în călătoria ta interioară, nu ești acel lucru. Tu ești martorul. Poate fi nimicul, poate fi fericirea, poate fi tăcerea... dar un lucru trebuie să-ți amintești: oricât de frumoasă și oricât de încântătoare experiență ai avea, nu ești acea experiență. Tu ești cel care o experimentează. Și, dacă vei continua tot așa, călătoria finală este punctul în care nu mai este nici o experiență – nici tăcere, nici fericire, nici nimic. Nu mai

este nimic ca obiect pentru tine, doar subiectivitatea ta. Oglinda este goală, nu reflectă nimic. Tu ești acela.

Chiar marii călători ai lumii interioare s-au oprit la experiențe frumoase, s-au identificat cu acele experiențe gândindu-se: „M-am regăsit". S-au oprit înainte de a ajunge la etapa finală unde toate experiențele dispar.

Iluminarea nu este o experiență. Este starea unde ești lăsat absolut singur, fără să știi nimic. Nici un obiect, oricât ar fi de frumos, nu este prezent. Numai în acel moment conștiința ta se întoarce, neîmpiedicată de nici un obiect, și se duce înapoi la sursă.

Devine realizarea sinelui. Devine iluminare.

Trebuie să îți reamintesc despre cuvântul obiect. Fiecare obiect înseamnă obstacol. Chiar semnificația primară a cuvântului este obstacol, obiectare.

Așadar, obiectul poate fi în afara ta, în lumea materială; obiectul poate fi în tine, în lumea ta psihologică. Obiectele pot fi în inimă, sentimente, emoții, stări, iar obiectele pot fi chiar și în lumea ta spirituală. Și sunt atât de încântătoare, încât omul nu-și poate imagina că pot fi mai multe.

Mulți mistici ai lumii s-au oprit la extaz. Este un loc frumos, pitoresc, dar nu au ajuns încă acasă. Când ajungi la un punct în care toate experiențele sunt absente, unde nu există obiecte, atunci conștiința se mișcă fără piedici într-un cerc – în existență orice se mișcă în cerc dacă nu este împiedicat de ceva – ea vine de la aceeași sursă ca și ființa ta și se învârtește. Negăsind nici un obstacol – nici o experiență, nici un obiect –, se duce înapoi la sursă, iar subiectul însuși devine un obiect.

J. Krishnamurti a continuat să spună toată viața sa: când observatorul devine cel observat, să știi că ai ajuns acolo.

Înainte de asta sunt mii de lucruri în calea ta. Corpul aduce propriile experiențe, care au devenit cunoscute ca experiențele centrelor kundalini; șapte centre devin șapte flori de lotus. Fiecare este mai mare decât celelalte și mai înaltă, iar parfumul

te intoxică. Mintea îți dă spații largi, nelimitate, infinite. Dar ține minte maxima fundamentală: nu ai ajuns încă acasă.

Bucură-te de călătorie și bucură-te de toate peisajele care vin pe parcursul călătoriei – copacii, munții, florile, râurile, soarele, luna și stelele –, dar nu te opri oriunde, numai dacă subiectivitatea ta devine propriul obiect. Când observatorul devine cel observat, atunci când cunoscătorul devine cel știut, atunci când cel care vede este cel văzut, ai ajuns acasă.

Această casă este adevăratul templu pe care l-am căutat împreună pe parcursul unor vieți, dar mereu ne rătăceam. Deveneam satisfăcuți de experiențe frumoase.

Un căutător curajos trebuie să lase în urmă toate acele experiențe frumoase și să meargă înainte. Când toate experiențele s-au epuizat și numai el rămâne în singurătatea sa... nici un extaz nu este mai mare decât acesta, nici o fericire nu este mai mare, nici un adevăr nu este mai adevărat. Ai intrat în ceea ce eu numesc dumnezeire, ai devenit un zeu.

Un bătrân a mers la doctor: „Am probleme cu ieșitul la toaletă", s-a plâns acesta.

„Ei bine, să vedem. Cum stai cu urinarea?"

„În fiecare dimineață la ora șapte, ca un copil".

„Bine. Dar circulația din intestine?"

„La ora opt în fiecare dimineață, ca un ceas".

„Așadar, care este problema?" a întrebat doctorul.

„Nu mă trezesc decât la nouă".

Ai adormit și este momentul să te trezești.

Toate aceste experiențe sunt ale unei minți care doarme. O minte trează nu are nici un fel de experiențe.

Meditația este o deprindere

Meditația este un atât de mare mister, încât poate fi denumită o știință, o artă, o deprindere, fără nici un fel de contradicție. Dintr-un anumit punct de vedere, este o știință pentru că există o tehnică foarte clar delimitată care trebuie să fie făcută. Nu este vreo excepție de la aceasta, este aproape ca o lege științifică.

Dar dintr-un punct de vedere diferit se poate spune că este și o artă. Știința este o extensie a minții – este matematică, este logică, este rațională. Meditația aparține inimii, nu minții – nu este logică, este mai aproape de iubire. Nu este la fel ca toate celelalte activități științifice, este mai degrabă asemănătoare cu muzica, poezia, pictura, dansul; de aceea, ea poate fi denumită și o artă.

Dar meditația este un mister atât de mare încât nu-și epuizează sensurile denumind-o „știință" sau „artă". Este o deprindere – ori o primești, ori nu. O deprindere nu este o știință, nu poate fi învățată. O deprindere nu este o artă. Deprinderea este lucrul cel mai misterios din înțelegerea umană.

○

În copilărie, am fost trimis la un maestru, un maestru căruia îi plăcea să înoate. Era cel mai bun înotător din oraș, și niciodată nu am întâlnit un om care să iubească atât de mult apa. Apa era ca un zeu pentru el, o adora, iar râul era casa lui. Devreme – la trei dimineața – îl găseai în râu. Seara îl găseai tot în râu, iar noaptea îl găseai stând, meditând pe malul râului. Întreaga sa viață consta în a fi aproape de râu.

Când am fost dus la el – voiam să învăț să înot –, s-a uitat la mine, a simțit ceva. El a spus: „Dar nu este nici o cale prin care să te învăț să înoți; eu te pot arunca în apă, iar înotul vine de la sine. Nu este nici o cale prin care poți învăța, înotul nu poate fi predat. Este o deprindere, nu o cunoaștere".

Și asta a și făcut – m-a aruncat în apă și el stătea pe mal. De două sau de trei ori m-am dus la fund și am simțit de parcă eram aproape să mă înec. El doar stătea, nici nu ar fi încercat să mă ajute! Bineînțeles, atunci când viața îți este în pericol, faci tot ceea ce poți. Am început deci să-mi arunc mâinile la întâmplare, agitat, dar deprinderea a început să vină. Atunci când viața îți este în pericol, faci orice... iar atunci când faci chiar orice poți, lucrurile se realizează!

Puteam să înot! Eram emoționat! „Data viitoare", am spus, „nu mai este nevoie să mă arunci – mă arunc eu. Acum știu că există o plutire naturală a corpului. Nu este vorba despre înot, este vorba de a intra în acord cu elementele apei. Odată ce ești în armonie cu elementul apei, acesta te protejează".

Și de atunci am aruncat mulți oameni în râul vieții! Și eu stăteam doar... Aproape nimeni nu eșuează dacă sare. Omul este decis să învețe.

○

Poate dura câteva zile pentru ca tu să ai deprinderea. Chiar este o deprindere! Nu este o artă! Dacă meditația ar fi o artă, ar fi fost foarte simplu să o predai. Dar, pentru că este o deprindere, trebuie să o încerci; încet-încet o vei prinde. Unul dintre profesorii japonezi de psihologie a încercat să învețe niște copii în vârstă de șase luni cum să înoate, și a reușit. Apoi a încercat

cu copii în vârstă de trei luni – și a reușit și cu aceștia. Acum el încearcă cu un nou-născut, și eu sper că va reuși. Este foarte posibil – pentru că este o deprindere. Nu are nevoie de nici un alt tip de experiență – vârstă, educație –, este pur și simplu o deprindere. Iar dacă un bebeluș de șase luni sau de trei luni poate înota, asta înseamnă că suntem înzestrați în mod natural cu ideea de *cum* să înotăm... trebuie numai să o descoperim. Doar un pic de efort, și vei fi capabil să o descoperi. Este adevărat și în cazul meditației – mai adevărat decât în cazul înotului. Trebuie doar să faci puțin efort.

Partea a treia

MEDITAȚIILE

OSHO MEDITAŢIILE ACTIVE

Toate meditaţiile active OSHO implică la început o etapă de activitate – uneori intensă şi fizică (mereu să vă consultaţi cu un medic înainte de a începe activităţile de exerciţii intense) – urmată de o perioadă de tăcere. Toate sunt însoţite de muzică, ce a fost compusă în mod special pentru a ghida meditatorul prin diferitele etape. Meditaţii diferite sunt recomandate pentru etape diferite ale zilei.

De ce o meditaţie activă?

Dacă poţi sta liniştit, nu ai nevoie de meditaţie. În Japonia, pentru meditaţie e folosit termenul *zazen*. Acesta înseamnă doar să stai, să nu faci nimic. Ultimul lucru al meditaţiei este doar să stai, fără a face nimic. Nu este nevoie de nici un alt lucru. Dar poţi sta aşa? Aceasta este esenţa întregii probleme. Poţi sta aşa? Poţi sta fără să faci nimic? Dacă acest lucru este posibil – doar să stai, fără să faci nimic –, totul se rezolvă de la sine, orice curge pur şi simplu de la sine. Nu este nevoie să faci nimic. Dar problema este – poţi sta?

○

Oamenii vin şi mă întreabă de ce predau meditaţiile active – pentru că aceasta este singura cale de a găsi lipsa de acţiune. Dansează cu toate puterile, dansează cu frenezie, dansează nebuneşte, iar dacă toată energia ta este implicată în acest dans, va veni momentul în care deodată vei vedea că dansul se întâmplă de la sine – nu mai există nici un efort pentru el. Este acţiune fără acţiune.

○

Poţi ajunge la pasivitate numai atunci când tot gunoiul a fost aruncat afară. Furia a fost aruncată afară, lăcomia a fost aruncată afară... strat cu strat, acele lucruri sunt acolo. Dar, odată ce le-ai aruncat afară, poţi să te strecori cu uşurinţă. Nu mai este nimic care să te împiedice. Şi deodată vezi lumina strălucitoare a

pământului lui Buddha. Și deodată ești într-o lume complet diferită – lumea Legii Lotus, universul lui Dharma, al lui Tao.

Metode puternice de trezire

Acestea nu sunt cu adevărat meditații. Te acordezi doar. Este ca și cum... dacă ai auzit muzicieni clasici indieni cântând... pentru o jumătate de oră, uneori chiar mai mult, pur și simplu își acordează instrumentele. Vor mișca butoanele, vor întinde și vor elibera coardele, iar cel care cântă la tobă își va verifica toba – dacă este perfect aranjată sau nu. Timp de o jumătate de oră ei fac acest lucru. Aceasta nu este muzica, este doar pregătirea.

Kundalini nu este cu adevărat meditația. Este doar pregătirea. Îți pregătești instrumentul. Atunci când e gata, stai în liniște, iar meditația începe. Atunci ești pur și simplu acolo. Ți-ai trezit sinele sărind, dansând, respirând, strigând – toate acestea sunt niște instrumente care să te facă mai ager decât ești în mod obișnuit. Odată ce ești alert, vine așteptarea. Așteptarea este meditație. Așteptarea în plină conștiență. Iar când vine, coboară în tine, te înconjoară, se joacă în jurul tău, dansează în jurul tău, te curăță, te purifică, te transformă.

Un fenomen energetic

Meditația este un fenomen energetic. Un lucru de bază trebuie să fie înțeles despre toate tipurile de energie, iar aceasta este o lege: energia se mișcă într-o polaritate dualã. Acesta este singurul mod în care se mișcă; nu este nici o altă cale pentru mișcarea ei. Se mișcă într-o polaritate dualã.

Pentru ca o energie să devină dinamică, are nevoie de un antipol. Este ca și electricitatea, care se mișcă între polarități negative și pozitive. Dacă există numai polaritate negativă, electricitatea nu se va realiza; sau dacă există numai polaritate pozitivă, electricitatea nu se va realiza. Este nevoie de amândoi polii. Iar atunci când se întâlnesc ambii poli, ei creează electricitate; atunci se produce o scânteie.

Iar acest mecanism este pentru toate tipurile de fenomene. Viața merge înainte: între bărbat și femeie, polaritatea. Femeia este energia negativă a vieții; bărbatul este polul pozitiv. Ei sunt plini de electricitate – de aici și atracția atât de mare. Numai cu bărbați, viața ar dispărea; nu ar putea fi viață numai cu femei, ci numai moarte. Între bărbat și femeie există un echilibru. Între bărbat și femeie – acești doi poli, aceste două maluri ale aceluiași râu – curge râul vieții.

Oriunde vei privi, vei găsi aceeași energie care se mișcă între doi poli, echilibrându-se.

Această polaritate este semnificativă pentru meditație pentru că mintea este logică, iar viața este dialectică. Când spun că mintea este logică, înseamnă că ea se mișcă pe o linie. Când spun că viața este dialectică, înseamnă că ea se mișcă în sens opus, nu în linie. Se mută de la negativ la pozitiv – de la pozitiv la negativ, de la negativ la pozitiv. Merge în zigzag; *folosește* polii opuși.

Mintea se mișcă pe o linie, o linie simplă, dreaptă. Nu se mișcă niciodată în sens opus – ea neagă opusul. Ea crede în unul, iar viața crede în doi.

Așadar, orice ar crea mintea, ea alege mereu unul. Dacă mintea alege tăcere – dacă mintea s-a săturat de toată gălăgia care este creată în viață și s-a decis să fie tăcută –, atunci mintea se duce pe Himalaya. Vrea să aibă tăcere, nu mai vrea să aibă nimic în comun cu orice tip de zgomot. Chiar și cântecele păsărilor o vor deranja; vântul care trece printre ramurile copacilor o va tulbura. Mintea vrea liniște; ea a ales linia. Acum opusul trebuie să fie complet negat.

Dar acest om care trăiește în Himalaya – căutând tăcerea, evitând un alt semen, cel opus lui – va muri; se va plictisi cu siguranță. Iar cu cât va alege mai mult să fie tăcut, cu atât mai plictisit va deveni – pentru că viața are nevoie de polul opus, provocarea polului opus.

Există un tip diferit de tăcere care există între doi poli opuși.

Prima este tăcerea înmormântală, tăcerea unui cimitir. Un om mort este tăcut, dar nu ți-ar plăcea să fii mort. Un mort este complet tăcut. Nimeni nu îl poate deranja, concentrarea sa este perfectă. Nu poți face nimic pentru a-i distrage mintea; mintea sa este complet fixată. Chiar dacă toată lumea înnebunește de jur împrejur, el va rămâne în concentrarea lui. Și totuși, ție nu ți-ar plăcea să fii mort. Tăcere, concentrare, sau oricum i se spune... ție nu ți-ar plăcea să fii mort – pentru că, dacă ești tăcut și mort, atunci tăcerea nu mai are sens.

Tăcerea trebuie să se întâmple atunci când ești viu, plin de viață și energie. Numai atunci tăcerea este semnificativă. Dar atunci tăcerea ar avea o calitate diferită. Nu ar fi plictisitoare. Va fi în viață. Va fi un echilibru subtil între două polarități.

Unui om care caută un echilibru în viață, o tăcere în viață i-ar plăcea să se mute și la piață, și pe Himalaya. I-ar plăcea să se ducă la piață pentru a se bucura de zgomot, dar i-ar plăcea, de asemenea, să ajungă pe Himalaya pentru a se bucura de tăcere. Iar acesta va crea un echilibru între acești doi poli opuși și va rămâne în acest echilibru. Iar acest echilibru nu poate fi atins prin eforturi liniare.

Acesta este scopul tehnicilor Zen ale efortului fără efort. Se folosește de termeni contradictorii – efort fără efort sau poartă fără poartă, sau cale fără drum.

Zen folosește mereu termeni contradictorii, doar pentru a-ți da o sugestie cum că procesul va fi dialectic, nu linear. Opusul nu trebuie să fie negat, trebuie absorbit. Opusul nu trebuie lăsat deoparte – trebuie să fie folosit. Dacă îl lași deoparte, va fi mereu o povară pentru tine. Dacă nu este folosit, îi vei simți mult lipsa.

Acea energie poate fi transformată și folosită. Iar apoi, folosind-o, tu vei fi mai viu, mai energic. Opusul trebuie să fie absorbit, atunci procesul va deveni dialectic.

Fără efort înseamnă să nu faci nimic, inactivitatea – *akarma*.

Efortul înseamnă să faci multe, să fii activ – *karma*. Amândouă trebuie să fie acolo.

Fă multe, dar nu fi cel care face – atunci le vei face pe amândouă. Mișcă-te în lume, dar nu fi o parte a ei. Trăiește pe lume, dar nu lăsa ca lumea să trăiască în tine.

Atunci când contradicția s-a absorbit...

Și asta este ceea ce fac eu. Meditația dinamică este o contradicție. Dinamic înseamnă efort, mult efort, un efort absolut. Iar meditația înseamnă tăcere, fără efort, fără activitate. O poți denumi meditație dialectică.

OSHO MEDITAŢIA DINAMICĂ

Catharsisul şi celebrarea

Când somnul este tulburat, întreaga natură învie. Noaptea a trecut, nu mai este întuneric, soarele se ridică, iar totul devine conştient şi alert. Aşadar, în această primă meditaţie trebuie să fii ager încontinuu, conştient, prezent, orice ai face.

Meditaţia dinamică OSHO este acompaniată de muzică compusă sub îndrumarea lui OSHO. Muzica ajută energetic şi anunţă începutul fiecărei etape a tehnicii meditative.

Instrucţiuni

Meditaţia dinamică OSHO durează o oră şi are cinci etape.
Poate fi realizată în singurătate, dar energia va fi mai puternică dacă este făcută într-un grup.
Este o experienţă individuală, deci ar trebui să uiţi de ceilalţi din jurul tău şi să ţii ochii închişi pe tot timpul tehnicii, este preferabil să te legi la ochi.
Cel mai bine să ai stomacul gol şi să foloseşti haine lejere.

Prima etapă: 10 minute

Respiră necontrolat pe nas, concentrându-te mereu pe relaxare. Corpul va avea grijă de inhalare. Respiră cât de repede poţi, asigurându-te că respiraţia va rămâne profundă. Fă acestea cât de repede poţi tu – şi apoi puţin mai mult, până când devii cu adevărat respiraţia. Foloseşte-te de mişcările naturale ale corpului pentru a te ajuta să construieşti această energie. Simte-o cum creşte în tine, dar nu o lăsa să plece în timpul primei etape.

A doua etapă: 10 minute

Explodează! Lasă să iasă tot ce este nevoie să fie aruncat afară. Înnebuneşte total. Strigă, urlă, plângi, sari, tremură, dansează, cântă, râzi; aruncă-te. Nu ţine nimic în tine; continuă să te mişti. Deseori o mică repetiţie te ajută să începi. Niciodată să nu îi permiţi minţii să se opună la ceea ce se întâmplă, fii un simplu martor la orice se va întâmpla în tine. Fii total.

A treia etapă: 10 minute

Cu mâinile ridicate, sari strigând mantra: „HOO! HOO! HOO!" cât de profund poți. De fiecare dată când ajungi pe pământ, lasă ca sunetul să se înfigă adânc în centrul sexului. Dă tot ce ai; obosește-te total.

Etapa a patra: 15 minute

Stop! Îngheață în poziția în care te afli. Nu-ți aranja corpul în nici un fel. O tuse, o mișcare, orice va disipa curgerea de energie și efortul va fi pierdut. Fii martor la tot ce se întâmplă cu tine.

A cincea etapă: 15 minute

Celebrează și bucură-te prin muzică și dans, exprimându-ți mulțumirea întregului. Poartă fericirea cu tine pe tot parcursul zilei.

Dacă spațiul în care meditezi nu permite să faci zgomot, poți sta într-o alternativă tăcută: decât să scoți sunete, lasă în a doua etapă starea de catharsis să te inunde prin mișcările corpului. În a treia etapă, sunetul HOO poate fi înfipt pe tăcute în interior, iar a cincea etapă poate deveni un dans expresiv.

Adu-ți amine, rămâi mereu martor

Aceasta este o meditație în care trebuie să rămâi alert încontinuu, conștient, prezent, orice ai face. Primul pas, respirația, al doilea, catharsisul; al treilea pas, mantra, de fapt *mahamantra* „hoo". Rămâi un martor. Nu te pierde.

Este ușor să te pierzi. În timp ce respiri, poți uita. Poți deveni una cu respirația încât poți uita să fii martor. Dar atunci pierzi

din vedere punctul de interes. Respiră cât de repede poți, cât de adânc poți, folosește-ți întreaga energie, dar rămâi martor.

Observă ceea ce se întâmplă ca și cum ai fi doar un spectator, ca și cum totul i se întâmplă altcuiva, ca și cum totul se întâmplă în corp, iar conștiința este atentă și observă.

Această observație trebuie să se întâmple în toți cei trei pași. Iar când totul încetează, în a patra etapă ai devenit complet inactiv, înghețat, iar starea de atenție își va atinge vârful.

○

Cineva a spus că meditația practicată de noi aici pare curată nebunie. Chiar este! Și este astfel pentru un scop. Este o nebunie cu o metodă; este aleasă în mod conștient. Adu-ți aminte, nu poți înnebuni voluntar.

Nebunia te posedă. Numai atunci poți deveni nebun. Dacă înnebunești că vrei, asta e un lucru total diferit. La bază tu deții controlul, iar omul care-și poate controla chiar și nebunia nu va înnebuni niciodată.

Se pot întâmpla unele reacții în corp ca rezultat al stării de catharsis profund al meditației dinamice:

Dacă simți durere, fii atent la ea; nu face nimic. Atenția este o sabie minunată – taie tot. Tu fii doar atent la durere.

Orice s-ar întâmpla – chiar dacă simți durere, o durere gravă în stomac sau în cap... este posibil, pentru că în timpul meditației tot corpul se schimbă. Își schimbă modul în care este alcătuit. Încep să se întâmple lucruri noi, iar corpul este în haos. Uneori stomacul va fi afectat, pentru că în stomac ai suprimat multe emoții și sunt cu toate închise acolo. Uneori vei avea senzații de vomă, de greață. Uneori vei simți o durere mare în cap pentru că meditația schimbă structura interioară a creierului tău. Curând lucrurile se vor liniști. Dar pentru un timp, lucrurile vor fi cu toate deranjate.

Așadar, ce ai de făcut? Pur și simplu trebuie să vezi durerea din cap; observ-o. Fii un observator. Uită pur și simplu că tu ești cel care face și, treptat-treptat, totul descrește și descrește atât de frumos și de grațios, încât nu o poți crede dacă nu o cunoști. Nu numai că durerea va dispărea din cap – pentru că energia care crea durerea, dacă este observată, dispare și devine plăcere. Cu energia este același lucru. Durerea și plăcerea sunt două dimensiuni ale aceleași energii.

Osho ne-a avertizat despre degenerarea acestei perspective de observație într-un alt fanatism. Dacă simptomele fizice neplăcute – precum dureri de cap sau greață – persistă mai mult de trei sau patru zile de meditație zilnică, nu este nevoie să fii masochist. Cere sfatul medicului. Acest sfat se aplică tuturor tehnicilor de meditație Osho. Distrează-te!

Indicii ajutătoare

Sistemul meu de meditație dinamică începe cu respirația, pentru că aceasta are rădăcini foarte adânci în ființă. Poate nu ai observat acest lucru, dar, dacă îți poți schimba respirația, poți schimba foarte multe lucruri. Dacă observi atent respirația, vei vedea că, atunci când ești mânios, ai un ritm special de a respira. Atunci când ești îndrăgostit, vei avea un ritm total diferit. Când ești relaxat, respiri diferit; când ești tensionat, respiri diferit. Nu poți respira în același mod și atunci când ești relaxat, și atunci când ești furios. Este imposibil.

Atunci când ești stârnit sexual, respirația ți se schimbă. Dacă nu îi permiți respirației să se schimbe, stârnirea sexuală va scădea automat. Asta înseamnă că respirația este profund legată de starea ta mentală. Dacă schimbi respirația, poți schimba starea minții tale. Sau, dacă schimbi starea minții tale, respirația se va schimba.

Așadar, eu încep cu respirația și sugerez zece minute de respirație necontrolată în prima etapă a tehnicii. Prin respirație necontrolată spun respirație rapidă, adâncă, viguroasă, fără un ritm – doar respirând și aruncând aerul afară, aspirând și expirând, pe cât de viguros, profund și intens posibil. Aspiră; apoi dă afară.

Această respirație are rolul de a crea un haos în sistemul tău reprimat. Orice ar fi, deții un anumit tip de respirație. Un copil respiră într-un mod special. Dacă îți e frică din punct de vedere sexual, respiri într-un mod special. Nu poți respira în profunzime pentru că orice respirație lovește centrul sexual. Dacă ești temător, nu poți respira adânc. Teama creează o respirație la suprafață.

Această respirație necontrolată va distruge toate modelele trecutului. Orice ai făcut din tine, această respirație va trebui să distrugă. Respirația necontrolată creează haos în tine pentru că dacă nu este creat haosul, nu te poți elibera de emoțiile tale reprimate. Și acele emoții s-au mutat acum în corp.

Tu nu ești corp și minte; ești corp/minte, psiho/somatic. Ești amândouă împreună. Așadar, orice se întâmplă cu corpul tău ajunge și la minte și orice se întâmplă la minte ajunge și la corp. Corpul și mintea sunt două capete ale aceleiași entități.

Zece minute de respirație necontrolată fac minuni! Dar trebuie să fie necontrolată. Nu este un fel de *pranayama*, respirația yoghină. Este pur și simplu crearea haosului prin respirație. Și creează haos din mai multe motive.

Respirația adâncă și rapidă îți dă mai mult oxigen. Cu cât este mai mult oxigen în corp, cu atât devii mai viu, mai animalic. Animalele sunt în viață, iar omul este pe jumătate mort, pe jumătate viu. Trebuie să fii din nou transformat în animal. Numai atunci se poate dezvolta ceva mai înalt în tine.

Dacă ești numai pe jumătate viu, nimic nu se poate face cu tine. Așadar, această respirație necontrolată te va face un animal: în viață, vibrând, vital – cu mai mult oxigen în sânge, cu mult mai multă energie în celule. Celulele corpului tău vor deveni mult mai vii. Această oxigenare ajută la crearea electricității corpului

sau îi poţi spune bioenergie. Atunci când există electricitate în corp, te poţi mişca în profunzime, trecând de sinele tău. Electricitatea va lucra prin tine.

Corpul are surse proprii de electricitate. Dacă le vitalizezi cu mai multă respiraţie şi cu mai mult oxigen, ele încep să se scurgă. Iar dacă eşti cu adevărat în viaţă, nu mai eşti doar un corp. Cu cât devii mai viu, cu atât mai multă energie se scurge în sistemul tău şi cu atât mai puţin te simţi pe tine în mod fizic. Te vei simţi mai mult ca energie şi mai puţin ca materie.

Iar atunci când se întâmplă că eşti mai viu, în acele momente nu eşti orientat spre corp. Dacă sexul este atât de căutat, unul dintre motive pentru asta este: dacă acţionezi cu adevărat, mişcându-te total, fiind cu adevărat viu, atunci nu mai eşti un corp – eşti numai energie. Pentru a simţi această energie, să fii în viaţă cu această energie, este un lucru foarte necesar dacă vrei să treci peste această etapă.

Al doilea pas în tehnica mea de meditaţie dinamică este starea de catharsis. Eu îţi spun să fii nebun în mod *conştient*. Orice îţi vine în minte – *orice* – permite-i să se exprime; cooperează cu ea. Nu rezista; este doar o scurgere de emoţii.

Dacă vrei să ţipi, atunci ţipă. Cooperează cu starea. Un ţipăt adânc, total, în care toată fiinţa devine implicată, este foarte terapeutic, foarte adânc terapeutic. Multe lucruri, multe boli vor fi eliberate numai prin strigăt. Dacă strigătul este total, toată fiinţa va fi în el.

Aşadar, pentru următoarele zece minute (a doua etapă durează, de asemenea, zece minute) permite-ţi să te exprimi prin plânset, dans, strigăt, prin a vărsa lacrimi, prin sărituri, prin râs – „luând-o razna" cum se spune. În câteva zile, vei ajunge să simţi despre ce este vorba.

La început poate fi forţat, poate fi un efort sau poate fi doar o prefacere din partea ta. Am devenit atât de falşi, încât nu mai putem face nimic real şi autentic. Nu am râs, nu am plâns, nu am strigat în mod autentic. Totul este o faţadă – doar o mască.

Aşadar, atunci când începi să faci această tehnică – la început – poate fi forţat. Poate avea nevoie de efort; poate fi numai o prefacere din partea ta. Dar nu te lega de asta. Continuă. În curând vei atinge acele surse unde ai reprimat foarte multe lucruri. Vei atinge acele surse şi, odată ce sunt eliberate, vei simţi că ai scăpat de povară. O nouă viaţă va veni la tine; va avea loc o nouă naştere.

Această despovărare este baza, fără ea nu poate exista nici o meditaţie pentru om în starea în care este acum. Din nou precizez: nu vorbesc despre excepţii! Ele nu sunt relevante.

Cu acest al doilea pas – unde lucrurile sunt aruncate afară – tu devii gol, liber. Şi la asta mă refer când vorbesc despre goliciune: să fii gol de orice reprimări. În acest gol, poate fi făcut ceva. Transformarea poate începe; meditaţia poate începe.

În a treia etapă eu folosesc sunetul *hoo*. Multe sunete au fost folosite în trecut. Fiecare sunet a devenit ceva specific. De exemplu, hinduşii foloseau sunetul *aum*. Poate îţi este familiar. Dar eu nu îţi sugerez să îl foloseşti. *Aum* loveşte la centrul inimii, dar omul nu mai este concentrat în inimă. *Aum* bate la o uşă unde nimeni nu mai este acasă.

Sufiştii foloseau *hoo*, iar dacă spui *hoo* cu voce tare, ajunge adânc în centrul sexului. Aşadar, acest sunet este folosit ca un lucru care să agaţe. Când ai devenit gol şi liber, acest sunet se poate mişca în tine.

Mişcarea sunetului este posibilă numai atunci când eşti gol. Dacă eşti umplut cu reprimări, nimic nu se va întâmpla. Şi uneori este chiar periculos să foloseşti o mantră atunci când eşti plin de reprimări. Fiecare strat de reprimări va schimba calea sunetului iar rezultatul final va fi ceva la care nici măcar nu ai visat, nu te-ai aşteptat, nu ţi-ai dorit. Ai nevoie de o minte liberă; numai după aceea poate fi folosită mantra.

Aşadar, eu nu sugerez niciodată o mantră aşa cum e persoana acum. Mai întâi trebuie să aibă loc starea de catharsis. Mantra *hoo* nu ar trebui să fie niciodată realizată fără să faci mai întâi primii doi paşi. *Niciodată* nu trebuie să fie făcută fără primii paşi.

Numai în a treia etapă (de zece minute) acest *hoo* poate fi folosit – folosit cât de tare poți, oferindu-i toată energia ta. Trebuie să-ți agăți energia de un sunet. Și atunci când ești gol – când te-ai golit de starea de catharsis a celei de-a doua etape – acest *hoo* se duce în jos în adâncime și lovește centrul sexului.

Centrul sexului poate fi lovit în două moduri. Prima cale este una naturală. În orice moment în care ești atras de un membru al sexului opus, centrul sexului este lovit din afară. Și aceasta este o vibrație subtilă. Un bărbat este atras de o femeie și o femeie este atrasă de un bărbat. De ce? Ce este în bărbat și în femeie să motiveze acest fapt? Îi lovește o energie pozitivă sau negativă, o vibrație subtilă. Este cu adevărat un sunet. De exemplu, poate ai observat că păsările folosesc sunetele pentru atragerea sexului opus. Toată cântarea lor are un sens sexual. Se lovesc în mod repetat una pe alta cu sunetele speciale. Aceste sunete lovesc centrele sexelor păsărilor sexului opus.

Vibrațiile subtile de electricitate te lovesc din afară. Atunci când centrul sexului îți este lovit din afară, energia ta începe să se scurgă afară – spre celălalt. Atunci va avea loc reproducerea, nașterea. Altcineva se va naște din tine.

Hoo este lovirea aceluiași centru al energiei, dar din interior. Iar când centrul sexului este lovit din interior, energia începe să curgă în interior. Curgerea interioară de energie te poate schimba complet. Te transformi: renaști.

Ești transformat numai atunci când energia se mișcă într-o direcție total opusă. Acum curge afară, dar începe să curgă în interior. Acum curge în jos, dar începe să curgă în sus. Această curgere în sus a energiei e denumită de noi *kundalini*. O vei simți cum curge prin șira spinării și, cu cât se mișcă mai mult, cu atât mai înalt vei urca și tu. Atunci când această energie ajunge la *brahmarandhra* – ultimul centru din tine: al șaptea centru, situat în vârful capului – ești cel mai mare om posibil.

În a treia etapă, eu folosesc *hoo* ca un instrument prin care să aduc energia în sus. Primele trei etape sunt catarhice. Nu reprezintă

mediația, doar pregătirea pentru aceasta. Este pregătirea pentru a face o săritură, nu săritura în sine.

Al patrulea pas este săritura. În cea de-a patra etapă îți spun să te oprești. Când spun „Stop!" te oprești complet. Nu mai face nimic pentru că orice ai face devine o diversiune și vei pierde punctul esențial. Orice – doar o tuse sau un strănut –, și poți pierde totul pentru că mintea a devenit distrasă. Iar curgerea în sus se va opri imediat pentru că atenția ta s-a mutat în altă parte.

Nu trebuie să faci nimic. Nu vei muri. Chiar dacă simți că vrei să strănuți și nu strănuți timp de zece minute, nu vei muri din asta. Dacă simți că vrei să tușești, dacă simși o iritație în gât și nu faci nimic, nu vei muri din asta. Permite-i corpului tău doar să fie inactiv pentru ca energia să se poată mișca printr-o curgere în sus.

Când energia curge în sus, tu devii din ce în ce mai tăcut. Tăcerea este produsul derivat al energiei care se mișcă în sus, iar tensiunea este produsul derivat al energiei care se mișcă în jos. Acum întregul corp va deveni atât de liniștit – ca și cum ar fi dispărut. Nu vei putea să-l simți. Ai devenit fără corp. Și când ești tăcut, întreaga existență este tăcută pentru că existența este doar o oglindă. Ea te reflectă. În mii și mii de oglinzi, te reflectă. Când ești liniștit, întreaga existență a devenit liniștită.

În tăcerea asta eu îți voi spune doar să fii un martor – să fii mereu atent: nefăcând nimic, rămânând doar un martor, rămânând doar cu tine; nefăcând *nimic* – nici o mișcare, nici o dorință, nici o devenire –, rămânând doar aici și acum, fiind un martor liniștit la ceea ce se întâmplă.

Această rămânere în centru, în tine, este posibilă datorită primelor trei etape. Dacă nu sunt făcute toate trei, nu poți rămâne în tine însuți. Poți vorbi despre asta, gândindu-te la asta, visând la asta, dar nu se va întâmpla pentru că nu ești gata.

Primele trei etape te vor face gata să rămâi cu momentul. Te vor face conștient. Aceasta este meditația. În acea meditație ceva se întâmplă, ceva care este deasupra tuturor cuvintelor. Și, odată ce se întâmplă, nu vei mai fi din nou la fel; este imposibil. Este o evoluție; nu este pur și simplu o experiență. Este o evoluție.

OSHO Meditaţia Kundalini

Meditaţia Kundalini OSHO este acompaniată de muzică compusă sub îndrumarea lui Osho. Muzica spirjină energetic şi semnalează începutul fiecărei etape a tehnicii meditative.

Instrucţiuni

Aceasta este cea mai îndrăgită meditaţie dintre meditaţiile dinamice Osho. Are patru etape, de câte 15 minute fiecare.

Prima etapă: 15 minute

Fii relaxat şi lasă-ţi tot corpul să tremure, simţind energiile mişcându-se în sus, de la picioare. Lasă-te aşa şi devii starea de tremurare. Ochii pot fi deschişi sau închişi.

Etapa a doua: 15 minute

Dansează după cum simţi şi lasă-ţi tot corpul să se mişte aşa cum vrea.

Etapa a treia: 15 minute

Închide-ţi ochii şi stai pe loc, stând în picioare sau jos... fiind martor la orice se întâmplă înăuntru şi în afară.

Etapa a patra: 15 minute

Cu ochii închişi, aşază-te sau stai întins şi fii calm.

Dacă faci meditaţia Kundalini Osho, *permite* tremurarea, nu o *produce* tu. Stai liniştit, simte cum vine şi, când corpul tău începe să tremure puţin, ajută-l, dar nu o face tu. Bucură-te de ea, fii mulţumit de ea, permite-i să se întâmple, primeşte-o, dar nu o dori.

Dacă o forţezi, totul va deveni un exerciţiu, un exerciţiu corporal, fizic. Atunci tremuratul va fi acolo, dar numai la suprafaţă. Nu te va pătrunde. În interior vei rămâne solid, ca de piatră, ca o rocă; vei rămâne cel care manipulează, cel care face, iar corpul doar te va urma. Nu corpul este întrebarea – tu eşti întrebarea.

Când spun tremură, mă refer la soliditatea ta, fiinţa ta de piatră ar trebui să tremure de la bază pentru a putea deveni lichidă, fluidă, să se topească, să curgă.

Şi atunci când fiinţa ca de piatră devine lichidă, corpul tău o va urma. Atunci nu mai există cel care tremură, ci doar starea de a tremura. Atunci nimeni nu o face, pur şi simplu se întâmplă. Atunci nu există cel care o produce.

OSHO MEDITAŢIA NATARAJ

Meditaţia Nataraj OSHO este acompaniată de muzică compusă sub îndrumarea lui Osho. Muzica sprijină energetic şi semnalează începutul fiecărei etape a tehnicii meditative.

Instrucțiuni

Nataraj este doar un dans. Este un dans ca o meditație totală. Dispare în dans.
Există trei etape, care durează în total 65 de minute.

Prima etapă: 40 minute

Cu ochii închiși, dansează ca și cum ai fi posedat. Lasă-ți inconștientul să preia complet controlul asupra ta. Nu îți controla mișcările sau nu fi martor la ceea ce se întâmplă. Fii total în dans.

A doua etapă: 20 minute

Cu ochii închiși, așază-te imediat. Fii tăcut și liniștit.

A treia etapă: 5 minute

Dansează sărbătorind, cu bucurie.

Lasă dansul să se întâmple în felul lui; nu-l forța. Mai degrabă urmează-l; permite-i să se întâmple. Nu trebuie să faci ceva, trebuie să se întâmple. Rămâi în spiritul sărbătoririi. Nu faci ceva

foarte serios; te joci doar, te joci cu energia vieții, te joci cu bioenergia ta, permițându-i să se miște în felul său. Așa cum vântul suflă, iar râul curge - tu sufli și curgi. Simte asta.

Și fii jucăuș. Adu-ți mereu aminte cuvântul „jucăuș". Cu mine, asta este la bază. În India noi denumim creația *leela* lui Dumnezeu – jucăria lui Dumnezeu. Dumnezeu nu a creat lumea; este jocul Lui.

○

Uită de cel care dansează, centrul eului; fii dansul. Aceasta este meditația. Dansează atât de profund, încât să uiți complet că „tu" dansezi și începe să simți că tu ești dansul. Diviziunea aceasta trebuie să dispară; numai atunci devine meditație. Dacă diviziunea este acolo, atunci este doar un exercițiu: bun, sănătos, dar nu poate fi spus despre el că este spiritual. Este doar un simplu dans. Dansul este bun în sine – oricât de departe ar merge, este bun. După ce dansezi, te vei simți proaspăt, întinerit. Dar nu este încă meditație. Dansatorul trebuie să danseze, până când rămâne doar dansul.

Ce este de făcut? Fii în întregime în dans, pentru că diviziunea poate exista numai dacă nu ești total acolo. Dacă stai deoparte și te uiți la dansul tău, diviziunea va rămâne; tu ești dansatorul și tu dansezi. Atunci dansul este numai un act, ceva ce tu faci; nu este ființa ta.

Lasă-te implicat total, contopește-te cu el. Nu sta deoparte, nu fi observator.

Participă!

OSHO MEDITAŢIA NADABRAHMA

Meditaţia Nadabrahma OSHO este acompaniată de muzică compusă sub îndrumarea lui Osho. Muzica spirjină energetic şi semnalează începutul fiecărei etape a tehnicii meditative.

Instrucţiuni

Nadabrahma este bazată pe tehnici tibetane practicate în primele ore ale dimineţii. Ea poate fi făcută la orice oră a zilei, singură sau însoţită de altele, dar trebuie să ai stomacul gol şi să rămâi inactiv cel puţin 15 minute după. Meditaţia durează o oră şi are trei etape.

Prima etapă: 30 minute

Stai aşezat într-o poziţie relaxată cu ochii închişi şi buzele lipite. Începe să scoţi sunetul hm *continuu, destul de tare, încât să fii auzit de ceilalţi şi să creezi o vibraţie prin tot corpul tău. Poţi vizualiza un tub gol sau un canal, umplut numai cu vibraţiile suntelui pe care îl scoţi. Va veni momentul când sunetul se va continua de la sine, iar tu vei deveni cel care ascultă. Nu este nici o respiraţie specială şi poţi modifica frecvenţa sunetului sau îţi poţi mişca trupul încet şi uşor dacă vrei asta.*

A doua etapă: 15 minute

Cea de-a doua etapă este împărţită în două secţiuni de câte 7 minute şi jumătate. Pentru prima jumătate, mişcă-ţi mâinile, cu palmele în sus, într-o mişcare circulară spre exterior. Începând de la buric, ambele mâini se mişcă înainte şi apoi se despart pentru a face două

cercuri mari oglindindu-se reciproc. Mișcarea ar trebui să fie atât de înceată, încât uneori să pară că de fapt nu există. Simte că tu dai energie afară, spre existență.
După 7 minute și jumătate întoarce-ți mâinile cu palmele în jos și începe să le miști în direcția opusă. Acum mâinile se vor întâlni la nivelul buricului și se vor depărta spre lateralele corpului. Simte că tu iei energie în interior. Ca în prima etapă, nu interzice nici o mișcare ușoară, înceată a corpului.

A treia etapă: 15 minute

Stai complet tăcut și calm.

Nadabrahma pentru cupluri

Osho a dat o alternativă frumoasă acestei tehnici pentru cupluri.
Cei doi parteneri stau unul în fața celuilalt, acoperiți cu un cearșaf și ținându-se de mâini încrucișat. Cel mai bine este să nu fie îmbrăcați cu nimic. Luminați camera numai cu lumânări mici și ardeți o esență specială, păstrată numai pentru meditație.

Închideți ochii și scoateți sunetul hm *împreună timp de 30 de minute.*
După un interval scurt de timp, energiile vor fi simțite că se întâlnesc, că se contopesc și se unesc.

Orice poate fi meditație

Acesta este secretul: dezautomatizează-te. Dacă ne putem dezautomatiza activitățile, întreaga viață va deveni o meditație. Atunci orice – să faci un duș, să mănânci, să vorbești cu prietenii tăi – devine meditație.

Meditația este o calitate. Poate fi găsită în orice. Nu este o acțiune specifică. Oamenii cred acest lucru, ei cred că meditația este o acțiune specifică – atunci când stai jos cu fața către est, repeți anumite mantre, arzi vreo esență, faci asta la un moment bine stabilit și într-un fel special, cu un anumit gest. Meditația nu are de-a face cu toate aceste lucruri. Toate sunt feluri de a o automatiza, iar meditația este împotriva automatismului.

Așadar, dacă îți poți menține agerimea, orice fel de activitate este meditație; orice mișcare te va ajuta imens de mult.

Alergarea, jogging-ul și înotul

Este natural și ușor să fii alert atunci când ești în mișcare. Când stai liniștit, lucrul natural este pur și simplu să adormi. Când stai întins în pat este foarte greu să fii alert, pentru că întreaga situație te ajută să adormi. Iar atunci când ești în mișcare, nu poți adormi în mod natural, pentru că funcționezi într-un fel mai alert. Singura problemă este faptul că mișcarea poate deveni mecanică.

○

Învață să-ți topești corpul, mintea și sufletul. Găsește modurile în care poți funcționa ca o unitate.

Se întâmplă de multe ori alergătorilor. Poate nu te poți gândi la alergat ca la o meditație, dar alergătorii au simțit uneori o experiență puternică a meditației. Ei au fost surpinși pentru că ei nu o căutau – cine crede că un alergător poate experimenta pe Dumnezeu? Dar s-a întâmplat. Iar acum, din ce în ce mai mult, alergatul devine un nou tip de meditație. Se poate întâmpla și atunci când alergi.

Dacă ai fost vreodată alergător, poate ți-a plăcut să alergi dimineața devreme când aerul este proaspăt și întinerit, iar toată lumea se întoarce din somn, trezindu-se. Alergai, și tot corpul tău funcționa foarte bine; aerul proaspăt, o nouă lume renăscută din întunecimea nopții, totul cântând de jur împrejurul tău, te simțeai atât de viu. Vine o clipă când totul dispare și rămâne numai alergarea. Corpul, mintea și sufletul încep să funcționeze împreună; deodată este eliberat un orgasm interior.

Alergătorii au experimentat uneori, în mod accidental, turiya, deși o vor pierde – ei vor crede doar că din cauza alergatului ei s-au bucurat de moment: că a fost o zi frumoasă, corpul a fost sănătos și lumea a fost frumoasă și că a fost numai o anumită stare. Nu o vor observa –, dar, dacă o observă, observația mea este că o persoană care aleargă se poate apropia mult mai ușor de meditație decât oricine altceva.

Jogging-ul poate fi de un imens ajutor, de asemenea înotul poate ajuta imens. Toate aceste lucruri trebuie să fie transformate în meditații.

Scapă de ideile învechite despre meditație – doar să stai sub un copac într-o poziție yoga este meditație. Aceasta este numai una dintre căi și poate fi potrivită numai pentru câțiva oameni, dar nu poate fi potrivită pentru toată lumea. Pentru un copil mic asta nu reprezintă meditație, ci doar o formă de tortură. Pentru un tânăr care este plin de viață și vibrații, aceasta reprezintă o reprimare, nu o meditație.

Începe să alergi de dimineață pe stradă. Începe cu o jumătate de milă și apoi cu o milă, ajungând eventual la cel puțin trei mile. Folosește-ți tot corpul în timp ce alergi; nu alerga ca și cum ești într-o cămașă de forță. Aleargă ca un copil mic, folosind tot corpul – și mâinile, și picioarele –, și aleargă. Respiră adânc și din zona buricului. Apoi stai sub un copac, odihnește-te, transpiră și lasă vântul răcoros să vină; simte pacea. Aceasta va ajuta foarte mult.

Uneori stai pe pământ desculț și simte prospețimea, finețea și căldura. Orice ar fi gata să-ți dea în acel moment pământul, doar simte și lasă să curgă prin tine. Și permite-i energiei tale să curgă în pământ. Fii conectat cu pământul.

Dacă ești conectat cu pământul, ești conectat la viață. Dacă ești conectat la pământ, ești conectat la corpul tău. Dacă ești conectat cu pământul, vei deveni foarte sensibil și atent – și tocmai de acestea avem nevoie.

Nu trebuie să ajungi expert în alergare; rămâi amator astfel încât să îți păstrezi și atenția. Dacă simți uneori că ceva din

alergare a devenit automat, renunță; încearcă să înoți. Dacă și asta devine automat, încearcă să dansezi. Ceea ce trebuie să-ți amintești este că mișcarea este numai o situație pentru a crea starea de conștiență. Atâta timp cât creează conștiență, este bună. Dar dacă încetează să creeze conștiență, nu mai este de nici un folos; schimb-o cu o altă mișcare unde trebuie să fii din nou în alertă. Niciodată nu permite unei activități să devină automată.

Meditația prin râs

Instrucțiuni

În fiecare dimineață, la trezire, înainte de a deschide ochii, întinde-te ca o pisică. Întinde fiecare fibră a corpului tău. După trei sau patru minute, cu ochii încă închiși, începi să râzi. Timp de cinci minute trebuie să râzi.

În curând sunetul încercării tale va cauza un râs natural. Lasă-te dus de râs. Pot trece câteva zile până când se va întâmpla cu adevărat, pentru că nu suntem deloc obișnuiți cu acest fenomen. Dar în curând va deveni un gest spontan și va schimba întreaga natură a zilei tale. Râsul aduce la suprafață o cantitate de energie din sursa ta interioară. Energia începe să curgă, urmează râsul ca o umbră. Ai observat-o? Când râzi cu adevărat, pentru acele clipe ești în stare profundă de meditație. Gândirea se oprește. Este imposibil să te gândești și să râzi în același timp. Sunt în mod diametral opuse: poți ori să râzi, ori să gândești. Dacă râzi cu adevărat, gândirea se oprește. Dacă încă te gândești, râsul poate fi așa și așa, venind încet-încet din urmă. Va fi un râs trunchiat.

Atunci când râzi cu adevărat, mintea dispare deodată. Din câte știu eu, dansul și râsul sunt cele mai bune uși, cele mai naturale și e cel mai ușor de ajuns la ele. Dacă dansezi cu adevărat, gândirea

se oprește. Dacă vei continua, dacă te învârți în continuare, devenind un vârtej – toate limitele, toate diviziunile sunt pierdute. Nici măcar nu mai știi unde se termină corpul tău și unde începe existența. Te topești în existență, iar existența este topită în tine; poți trece peste toate limitele. Și dacă dansezi cu adevărat – nu controlând-o, ci lăsând-o să te controleze pe tine, permițându-i să te posede – dacă ești posedat de dans, încetezi să gândești.

Același lucru se întâmplă cu râsul. Dacă ești posedat de râs, gândirea încetează.

Râsul poate fi o introducere frumoasă la starea de a nu gândi.

Meditația prin jargon

Instrucțiuni

Aceasta este o tehnică catharhică ce încurajează mișcările expresive ale corpului. Ar trebui să fie diferențiată de meditația cu sunet lin, Devavani.

Prima etapă: 15 minute

Singur sau într-un grup, închide ochii și începe să spui sunete stupide – limbaj de jargon. Permite-ți să exprimi orice ai nevoie să fie exprimat din tine.
Aruncă totul afară. Mintea gândește mereu prin cuvinte. Acest limbaj murdar ajută să distrugi acest model de continuă verbalizare. Fără să-ți suprimi vreun gând, le poți arunca afară – sub formă de jargon. În același mod, lasă-ți corpul să se exprime.

A doua etapă: 15 minute

Apoi, timp de cincisprezece minute, așază-te pe burtă și simte ca și cum te-ai contopi cu pământul. Cu fiecare expirație, simte că te contopești cu pământul de sub tine.

Meditația prin fumat

Odată un om a venit la mine. Suferea pentru că fuma țigară după țigară de treizeci de ani; era bolnav, iar medicii i-au spus: „Nu vei fi niciodată sănătos dacă nu încetezi să fumezi". Dar el era un fumător cronic; nu se putea abține. A încercat – nu că nu încercase deja –, a încercat serios și a suferit atât de mult încercând, dar ținea numai o zi sau două, iar apoi nevoia devenea atât de mare, încât iarăși îl ducea valul. Astfel cădea din nou în același mecanism.

Din cauza fumatului și-a pierdut toată încrederea în sine: știa că nu poate face un lucru mic; nu putea să se lase de fumat. A devenit nevaloros în propriii ochi; se gândea că este cea mai neimportantă persoană din lume. Nu mai avea nici un pic de respect pentru sine. El a venit la mine.

M-a întrebat: „Ce pot face? Cum mă pot lăsa de fumat?" Eu i-am răspuns: „Nimeni nu se poate lăsa de fumat. Trebuie să înțelegi asta. Fumatul nu este numai o chestiune de decizie acum. Fumatul a intrat în lumea obiceiurilor tale; a prins rădăcini. Treizeci de ani este mult timp. A prins rădăcini în corpul tău, în alcătuirea ta internă; s-a răspândit peste tot. Nu este vorba numai de mintea ta care trebuie să ia decizia asta; capul tău nu poate face nimic. Capul este impotent; poate începe ceva, dar nu îl poate opri la fel de ușor. Odată ce ai început și ai practicat atât de mult timp, ești un mare yoghin – treizeci de ani de practicare a fumatului! A devenit ceva automat; trebuie să dezautomatizezi".

El a întrebat: „La ce te referi când vorbești de dezautomatizare?"

Și asta este meditația: dezautomatizare.

Eu i-am spus: „Faci un lucru: uită de nevoia de a te lăsa.

Nu este nici o nevoie. Ai fumat și ai trăit timp de treizeci de ani; a fost bineînțeles o suferință, dar te-ai obișnuit și cu asta. Și de ce contează faptul că mori cu câteva ore mai devreme decât ai fi murit dacă nu ai fi fumat? Ce vei face aici? Ce ai făcut? Așadar, ce este important – dacă mori luni sau marți, sau duminică, anul acesta sau celălalt – ce contează?"

El a răspuns: „Da, este adevărat, nu contează". Apoi, am zis: „Uită de asta; nu vom opri deloc fumatul. Mai degrabă îl vom înțelege. Așadar, data viitoare, prin fumat vei face o meditație".

A fost nedumerit: „Meditație din fumat?"

Eu am răspuns: „Da. Dacă oamenii Zen pot face o meditație din faptul că beau ceai și o pot realiza ca o ceremonie, de ce nu? Fumatul poate fi la fel de frumos ca meditație".

El era încântat. A întrebat: „Ce spui de fapt?"

Redevenea viu! A continuat: „Meditație? Spune-mi – de-abia aștept!"

I-am dat meditația. I-am spus: „Trebuie să faci un lucru. Când scoți pachetul de țigări din buzunar, mișcă-te încet. Bucură-te de asta, nu este nici o grabă. Fii conștient, alert, prezent; scoate-l încet, fiind mereu prezent la asta. Apoi scoate o țigară fiind pe deplin conștient, încet – nu în modul vechi în care te grăbeai și în care o făceai inconștient, mecanic. Apoi începi să ciocănești țigara de pachet –, dar foarte rapid. Ascultă sunetul, așa cum fac persoanele Zen când samovarul începe să cânte, iar ceaiul se fierbe... și aroma. Apoi miroase țigara și frumusețea ei..."

A întrebat: „Ce spui? Frumusețea?"

„Da, este frumoasă. Tabacul este la fel de divin ca orice altceva. Miroase țigara; este mirosul lui Dumnezeu".

S-a uitat la mine puțin surprins și a spus: „Ce! Glumești poate!"

„Nu, nu glumesc. Chiar și atunci când glumesc, eu de fapt nu glumesc, sunt foarte serios... Apoi pune-o în gură, deplin conștient, aprinde-o pe deplin conștient. Bucură-te de fiecare acțiune, fiecare mică acțiune și împarte-o în cât mai multe acțiuni posibile, pentru a deveni din ce în ce mai conștient.

Apoi absoarbe primul fum: Dumnezeu în forma fumului. Hinduşii spun: «*Annam Brahm*» – Mâncarea este Dumnezeu. De ce să nu fumezi? Totul este Dumnezeu. Umple-ți adânc plămânii – aceasta este o *pranayama*. Eu îți predau acum o nouă yoga pentru epoca modernă! Apoi dă drumul fumului, relaxează-te, apoi un alt fum –, dar fă-o foarte încet.

Dacă poți face asta, vei fi uimit; în curând vei vedea toată prostia. Nu pentru că alții au spus că este o prostie, nu pentru că alții au spus că este rău. Tu vei *vedea* asta. Iar această vedere nu va fi doar intelectuală. Va fi din toată ființa ta; va fi ca o viziune a întregului tău. Iar într-o zi, dacă renunți, renunți, iar dacă continui, vei continua. Nu trebuie să-ți faci griji de asta".

După trei luni, a venit şi mi-a zis: „Am renunțat".

„Acum", am spus eu, „încearcă şi cu alte lucruri această tehnică".

Acesta este secretul, *chiar* secretul: dezautomatizarea.

Când te plimbi, plimbă-te încet, cu grijă. Când priveşti, priveşte atent şi vei vedea copacii care sunt mai verzi decât i-ai văzut vreodată, iar trandafirii sunt mai roşii decât au fost vreodată. Ascultă! Cineva vorbeşte, bârfind: ascultă, ascultă cu atenție. Dacă vorbeşti, fii atent cum vorbeşti. Lasă ca toată activitatea de trezire să devină dezautomatizată.

Respirația – un pod spre meditație

Dacă poți face ceva cu propria respirație, vei ajunge deodată în prezent.

Dacă poți face ceva cu propria respirație, vei atinge sursa vieții.

Dacă poți face ceva cu propria respirație, poți transcende timpul și spațiul.

Dacă poți face ceva cu propria respirație, vei fi în lume și, în același timp, peste ea.

Vipassana

Vipassana este meditația care a iluminat mai mulți oameni din lume decât oricare alta, pentru că ea reprezintă chiar esența. Toate celelalte meditații au aceeași esență, dar în forme diferite; ceva neesențial le este alăturat. Dar Vipassana este esența pură. Nu poți lăsa nimic pe dinafară și nu poți adăuga nimic ca să o îmbunătățești.

Vipassana este atât de simplă, încât chiar și un copil mic o poate face. De fapt, copilul cel mai mic o poate face chiar mai bine decât tine, pentru că nu este umplut încă de gunoiul minții; el este încă inocent și curat.

Vipassana poate fi făcută în trei moduri – poți alege care dintre ele ți se potrivește mai bine.

Prima este: deplina conștiență în acțiunile tale, în corp, în minte, în inima ta. Când te plimbi, trebuie să te plimbi fiind conștient de asta. Când îți miști mâna, trebuie să te miști fiind prezent la asta, știind perfect că îți miști mâna. O poți mișca fără să fii conștient, ca un lucru mecanic... tu fiind în timpul plimbării de dimineață; te poți plimba fără să fii conștient la picioarele tale.

Fii ager și observă mișcările corpului tău. În timp ce mănânci, fii prezent la mișcările de care ai nevoie pentru a mânca. Când faci duș, fii atent la prospețimea care vine la tine, prin apa care cade pe tine și bucuria enormă a acestui fapt – fii doar prezent. Nimic nu ar trebui să se întâmple într-o stare de inconștiență.

Același lucru e valabil cu mintea. Orice gând trece pe ecranul minții tale, fii doar un observator. Orice emoție trece pe ecranul inimii tale, rămâi doar un martor – nu te implica, nu te identifica, nu evalua ce e bun, ce e rău; asta nu e o parte a meditației tale.

A doua formă este respirația, devenind conștient de respirație. Când respirația intră în tine, burta începe să se umfle, iar când aerul iese afară, burta ia încet-încet forma inițială. Așadar, a doua metodă este să fii conștient la pântece: cum se umflă și cum se dezumflă. Să fii numai prezent la mișcarea pântecelui tău, cum se ridică și cum coboară... iar buricul este foarte aproape de sursele vieții pentru că fătul este legat de viața mamei prin ombilic. În spatele ombilicului este sursa vieții lui. Așadar, atunci când buricul se înalță, este chiar energia vieții, izvorul vieții care se ridică și se coboară cu fiecare respirație. Și aceasta nu este prea dificil, poate fi chiar mai ușor pentru o tehnică singură.

În prima trebuie să fii conștient de corp, de minte, de emoții și stări. Are trei pași. Cea de-a doua perspectivă are doar o etapă: numai buricul care se mișcă în sus și în jos. Iar rezultatul este același. Cu cât devii mai conștient de buricul tău, mintea devine tăcută, inima devine liniștită, iar stările dispar.

Iar cea de-a treia este să fii conștient de respirație la intrare, când aerul intră prin nări. Simte-o ca pe o extremă – cealaltă polaritate de la buric –, simte-o din nas. Respirația va da o anumită răcoare nărilor tale. Apoi urmărește respirația care iese... intră, iese.

Și aceasta este posibil. Este mai ușor pentru bărbat decât pentru femei. Femeia este mult mai conștientă de ombilic. Majoritatea bărbaților nici nu respiră atât de profund. Pieptul se ridică și coboară, pentru că un tip greșit de atletici se promovează în lume. Cu siguranță, corpul tău are o formă mai frumoasă dacă pieptul este ridicat și ombilicul se mișcă foarte puțin.

Bărbatul a ales să respire numai până la piept, pentru ca pieptul să devină mai mare și buricul să se ducă în jos. Asta i se pare lui mai atletic.

În jurul lumii, cu excepția Japoniei, toți atleții și profesorii de atletism cer să respiri umplându-ți plămânii, mărindu-ți pieptul, și trăgând buricul spre interior. Idealul lor este leul al cărui piept este mare, iar burta este foarte mică. Așadar, fii ca un leu; aceasta a adevenit o regulă a gimnaștilor de atletism și a oamenilor care au lucrat cu corpul lor.

Japonia este singura excepție, căci pentru ei nu contează dacă pieptul trebuie să fie lărgit, iar burta să fie retrasă. Este nevoie de o anumită disciplină pentru a trage înăuntru buricul; nu este ceva natural. Japonia a ales calea naturală, de aici vei fi și surprins atunci când vezi statuia japoneză a lui Buddha. Acesta este lucrul după care poți observa imediat dacă este o statuie japoneză sau indiană. Statuile indiene ale lui Gautam Buddha au un corp foarte atletic; burta este foarte mică, iar pieptul este foarte mare. Dar Buddha japonez este total diferit; pieptul său este mic pentru că respiră din buric, dar burta sa este mai mare. Nu arată foarte bine – pentru că ideea care există în lume este atât de veche, dar respirația din buric este mai naturală, mai relaxată.

Noaptea, se întâmplă atunci când adormi; nu respiri din piept, ci respiri din burtă. De aceea noaptea este o experiență atât de odihnitoare. După somn, dimineața te simți atât de proaspăt, atât de tânăr, pentru că întreaga noapte ai respirat în mod natural... erai în Japonia!

Acestea sunt cele două puncte: dacă ți-e teamă, respiră din burtă și, fiind atent la urcarea și coborârea sa, vor distruge forma ta atletică... bărbații ar putea fi interesați mai mult de forma lor atletică. Atunci pentru ei este mai ușor să observe nările atunci când aerul intră. Observă, iar atunci când respirația iese, observă.

Acestea sunt cele trei forme. Oricare dintre ele este de ajuns. Iar, dacă vrei să faci două forme împreună, poți face și asta; atunci efortul va deveni mai intens. Dacă vrei să le faci pe toate trei deodată, poți face și asta. Atunci posibilitățile vor fi mai rapide. Dar totul depinde de tine, orice ți se pare mai ușor.

Adu-ți aminte: ușor înseamnă bine.

În timp ce meditația se așază, iar mintea devine tăcută, eul va dispărea. Tu vei fi acolo, dar nu va exista sentimentul de „Eu". Atunci ușile sunt deschise.

Așteaptă doar, plin de dor, cu bineție în inimă, acel moment măreț – cel mai mare moment în viața oricărui om – al iluminării.

Vine... cu siguranță va veni. Nu a întârziat nici un moment. Odată ce ești pe calea cea bună, deodată explodează în tine, te transformă.

Omul dinainte a murit, un alt om a venit.

Instrucțiuni

Postura

Găsește-ți o poziție cât de cât confortabilă, dar care să-ți permită să stai alert timp de 40 până la 60 minute. Spatele și capul trebuie să stea drept, ochii închiși, iar respirația trebuie să fie normală. Stai cât de calm poți, trebuie să-ți schimbi poziția numai dacă este într-adevăr necesar.

În timp ce stai, primul obiectiv este să observi urcarea și coborârea ombilicului, puțin deasupra, cauzată de trecerea aerului din afară înăuntru. Nu este o tehnică de concentrare, deci, în timp ce ai grijă de respirație, multe alte lucruri îți vor distrage atenția. Nimic nu este o distragere în Vipassana, deci, atunci când intervine altceva, oprește-te să mai observi respirația, fii atent la ceea ce se întâmplă până când este posibil să te întorci la respirație. Acestea ar putea include gânduri, sentimente, judecăți, senzații ale corpului, impresii din lumea exterioară etc.

Procesul observării este important, și nu foarte mult ceea ce observi, deci adu-ți aminte să nu te identifici cu nimic din ceea ce îți iese în cale; întrebările și problemele pot fi văzute ca enigme de care te poți bucura!

Plimbarea Vipassana

Este o plimbare lină, obișnuită, bazată pe deplina conștiență a picioarelor care ating pământul.
Poți merge într-un cerc sau pe o line de 10 până la 15 pași, înainte și înapoi, înăuntru sau în afara ușilor. Ochii ar trebui să fie orientați spre pământ, cu câțiva pași înainte. În timp ce te plimbi, atenția trebuie să fie îndreptată spre contactul fiecărui picior când

atinge pământul. Dacă se ivesc alte lucruri, încetează să mai fii atent la picioare, observă ce altceva ți-a atras atenția și apoi reîntoarce-te la picioare.

Este aceeași tehnică asemenea celei în care stai jos – observând în principal doar un alt obiect. Te poți plimba de la 20 până la 30 minute.

Aruncă

Oricând simți că mintea nu este liniștită – este tensionată, îngrijorată, mereu vorbind, anxioasă, visând constant – trebuie să faci un lucru: în primul rând scoate aerul afară cu profunzime. Să începi mereu scoțând aerul afară. Scoate aerul afară cu profunzime; cât de mult poți, scoate-l. Aruncând aerul afară, va fi aruncată și starea, pentru că respirația este totul. Apoi elimină respirația cât de departe poți.

Împinge ombilicul înăuntru și reține-l așa câteva secunde; nu inhala. Lasă aerul să fie scos afară și nu inhala pentru câteva secunde. Apoi permite-i corpului să inhaleze. Inhalează cu profunzime, cât de mult poți. Oprește-te apoi pentru câteva secunde. Intervalul ar trebui să fie același ca atunci când reții respirația în afară – dacă o reții timp de 3 secunde, reține aerul înăuntru timp de 3 secunde. Scoate-o afară și reține-ți respirația timp de 3 secunde; introdu aer înăuntru și reține respirația timp de 3 secunde. Dar aerul trebuie să fie scos complet afară. Expiră total, inspiră total și creează un ritm. Inspiră, ține-ți respirația. Expiră, ține-ți respirația. Vei simți imediat o transformare în toată ființa ta. Starea angoasantă va dispărea; va intra un nou climat în tine.

Deschiderea către suflet

Inima este o poartă fără poartă către realitate. Mişcă-te de la cap la inimă.

Cu toţii suntem agăţaţi de cap. Aceasta este singura noastră problemă, chiar singura. Şi există numai o singură soluţie: coboară din cap spre inimă şi toate problemele vor dispărea. Ele sunt create de cap. Şi deodată totul este atât de clar şi atât de transparent, încât omul este surprins că omul însuşi inventează încontinuu probleme. Misterele rămân, dar problemele dispar. Misterele abundă, dar problemele se evaporă. Iar misterele sunt frumoase. Nu trebuie rezolvate. Ele trebuie trăite.

De la minte la inimă

Primul pas: încearcă să fii fără minte. Vizualizează-te ca şi cum ai fi fără cap; mişcă-te fără să te gândeşti. Sună absurd, dar este unul dintre cele mai importante exerciţii. Încearcă-l, şi atunci îţi vei da seama. Plimbă-te şi simte-te ca şi cum nu ai avea cap. La început va fi numai dacă „s-ar întâmpla". Va fi foarte ciudat. Când sentimentul că de fapt nu ai cap ajunge la tine, ţi se va părea foarte ciudat şi straniu. Dar treptat te vei concentra asupra inimii.

Există o lege. Poate ai observat că un orb are auzul mai bine dezvoltat şi ureche muzicală. Orbii sunt mult mai muzicali; simţul lor pentru muzică este mai profund. De ce? Energia care se mişcă în mod obişnuit prin ochi nu se poate mişca acum prin ei, deci alege o altă cale – se mişcă prin urechi.

Orbii au un foarte dezvoltat simţ tactil. Dacă un orb te atinge, vei simţi diferenţa, pentru că noi lucrăm în mod obişnuit cu simţul tactil prin intermediul ochilor: ne atingem unul pe altul prin ochi. Un orb nu poate atinge prin ochi, deci energia se mişcă prin mâinile sale. Un orb este mai sensibil decât oricine altcineva care poate vedea. Uneori nu poate fi aşa, dar în general aşa se întâmplă. Energia începe să se mişte din alt centru dacă unul dintre centri nu este disponibil.

Încearcă deci să faci exerciţiul despre care îţi vorbesc – exerciţiul de a experimenta starea fără cap – şi deodată vei simţi un lucru ciudat: va fi ca şi cum pentru prima dată îţi foloseşti inima.

Plimbă-te fără să te gândești. Așază-te și meditează, închide-ți ochii și simte pur și simplu că nu există mintea, capul. Simte: „Capul meu a dispărut". La început va fi doar „ca și cum", dar treptat vei simți că mintea chiar a dispărut. Și atunci când simți că centrul tău va cădea pe pământ – imediat! Așadar, te vei uita la lume prin inimă, nu prin cap.

Când vesticii au ajuns pentru prima dată în Japonia, nu puteau crede că japonezii credeau, în mod tradițional, de secole întregi, că ei gândesc prin ombilic. Dacă întrebi un copil japonez – dacă nu este educat în modul vestic – „Unde este gândirea ta?" el va arăta spre ombilic.

Au trecut secole, iar Japonia a trăit fără cap. Este doar un concept. Dacă te întreb: „Unde se îndreaptă gândirea ta?" vei arăta capul, dar un japonez va arăta spre ombilic, nu spre cap – acesta este unul dintre motivele pentru care mintea japonezilor este mai calmă, liniștită și aranjată.

Acum acest fapt este tulburat, pentru că obiceiurile vestice s-au împrăștiat peste tot. Acum nu mai există Est. Numai în unii indivizi care sunt ca niște insule există Estul. Din punct de vedere geografic, Estul a dispărut. Acum întreaga lume este vestică.

Încearcă starea fără a-ți folosi capul. Meditează stând în fața unei oglinzi din baie. Privește adânc în ochi și simte că te uiți din inimă. Treptat, centrul inimii va începe să funcționeze. Și atunci când inima funcționează, ea va schimba întreaga ta personalitate, întreaga ta structură, întregul model, pentru că inima are propria cale.

Așadar, primul lucru: încearcă fără cap. Al doilea lucru, fii mai iubitor, pentru că iubirea nu poate funcționa prin cap. Fii mai iubitor! De aceea, atunci când cineva este îndrăgostit, își pierde capul. Oamenii spun că a înnebunit. Dacă nu ești îndrăgostit și ești nebun, atunci nu ești cu adevărat îndrăgostit. Trebuie să-ți pierzi capul. Dacă nu este afectat capul și funcționează normal, dragostea nu este posibilă, deoarece pentru dragoste ai nevoie să funcționeze inima – nu capul. Este o funcție a inimii.

Când o persoană foarte rațională se îndrăgostește, se întâmplă ca ea să devină stupidă. Chiar ea însăși simte ce stupiditate face,

ce prostie. Ce face! Atunci face două părți ale vieții sale; creează o diviziune. Inima devine o chestiune tăcută, intimă. Când se mută din casă, el se mută afară și din inima sa. El trăiește cu capul în lume și se coboară la inimă numai atunci când iubește. Dar este foarte dificil pentru el. Este foarte dificil și în mod obișnuit nu se întâmplă niciodată.

Locuiam la Calcutta, în casa unui prieten, iar prietenul meu era judecător la Înalta Curte de Justiție. Soția lui mi-a spus: „Am numai o problemă. Mă poți ajuta?"

Am întrebat-o: „Care este problema?"

Ea a spus: „Soțul meu este prietenul tău. Te iubește și te respectă, deci, dacă tu îi spui ceva, poate fi de ajutor".

Am întrebat-o: „Ce trebuie să îi spun? Spune-mi".

Ea a răspuns: „El rămâne judecător al Înaltei Curți chiar și în pat. Nu am cunoscut un amant, un prieten și un soț. Este judecător douăzeci și patru de ore pe zi".

Este dificil: este greu să cobori de pe piedestal. Devine o atitudine fixă. Dacă ești om de afaceri, vei rămâne și în pat om de afaceri. Este dificil să armonizezi două persoane și nu este ușor să schimbi modelul tău complet, imediat, oricând vrei. Este dificil, dar, dacă ești îndrăgostit, trebuie să cobori de la cap.

Așadar, pentru această meditație, încearcă să devii mai iubitor. Și atunci când spun iubitor, mă refer la a schimba calitatea relației tale: las-o să fie bazată pe iubire. Nu numai cu soția, dar și cu prietenul și copilul tău, cu însăși viața, fii mai iubitor. De aceea Mahavira și Buddha au vorbit despre nonviolență: era doar pentru a crea o atitudine nonviolentă în fața vieții.

Când Mahavira se mișcă, se plimbă, rămâne atent chiar să nu ucidă nici măcar o furnică. De ce? Nu furnica este problema. Mahavira vine în jos de la cap spre inimă, creând o atitudine iubitoare despre viață ca atare. Cu cât este mai mult bazată pe iubire relația voastră – toate tipurile de relații – cu atât mai bine va funcționa centrul inimii. Va începe să lucreze; vei privi lumea cu ochi diferiți: pentru că inima are felul ei de a se uita la lume.

Mintea nu poate niciodată să se uite în acest fel: este imposibil pentru minte. Mintea poate numai să analizeze! Inima sintetizează; mintea poate numai să disece, să dividă. Este un divizator. Numai inima redă unitate.

Când poți privi prin inimă, tot universul apare ca o unitate. Când îl vezi din perspectiva minții, întreaga lume devine atomică. Nu există unitate: numai atomi, și atomi, și atomi. Inima dă o experiență unitară. Îi aduce împreună, iar ultima sinteză este Dumnezeu. Dacă te poți uita prin inimă, întregul univers arată ca o unitate. Acea unitate este Dumnezeu.

De aceea știința nu Îl poate descoperi niciodată pe Dumnezeu. Este imposibil, pentru că metoda aplicată nu poate ajunge niciodată unitatea ultimă. Metoda cea mai importantă a științei este rațiunea, analiza, diviziunea. Știința observă moleculele, atomii, electronii, și ei vor continua să se dividă. Nu vor ajunge niciodată înapoi la unitatea organică a întregului. Întregul este imposibil de privit prin minte.

Inima păcii

O metodă foarte simplă, dar care funcționează în mod miraculos – încearc-o. Și oricine o poate încerca, nu este nici un pericol. Într-o poziție ușoară: primul lucru este să fii într-o poziție relaxată – ușoară, oricum este mai comod pentru tine. Nu încerca o poziție specială sau asana. Buddha stă într-o poziție specială. Este ușoară pentru el. Poate deveni ușoară și pentru tine dacă o practici ceva vreme, dar la început nu-ți va fi foarte ușor. Dar aici nu este nevoie să exersezi: începe cu orice poziție care este ușoară pentru tine, acum. Nu te chinui cu poziția. Poți sta pe un scaun confortabil și să te relaxezi. Singurul lucru de care este nevoie este ca trupul tău să fie într-o stare relaxată.

Închide-ți ochii și simte relaxarea în întregul corp. Începe cu picioarele acolo unde simți că există tensiuni. Dacă simți că

undeva există o tensiune, fă un lucru: fă-o să fie și mai tensionată. Dacă simți asta în picior că există o anume tensiune atunci fă ca acea tensiune să fie cât mai intensă posibil. Adu-o la un vârf și deodată relaxează-te astfel încât să simți cum relaxarea se instalează acolo. Apoi cercetează tot corpul, să vezi dacă găsești vreo tensiune pe undeva. Oriunde vei simți o tensiune, mărește-o, pentru că e mai ușor să te relaxezi atunci când este mai intensă. Într-o stare a minții este foarte dificil, pentru că nu o poți simți.

Este ușor să te muți de la o extremă la alta, foarte ușor, pentru că numai extrema creează situația de a te muta la alta. Așadar, dacă simți o tensiune la față, încordează mușchii feței, creează o tensiune și adu-o la vârf. Adu-o la un punct unde simți că nu poți mai mult – apoi deodată relaxează. Observă că toate părțile corpului, toate membrele sunt relaxate.

Concentrează-te pe mușchi, pentru că poartă nouăzeci la sută din tensiuni – restul corpului poartă numai zece la sută –, pentru că toate tensiunile sunt în minte, iar fața devine locul de colectare. Întinde-ți fața cât mai mult posibil, nu fi timid. Fă-o cu angoasă, cu anxietate, iar apoi deodată relaxează-te. Fă această mișcare timp de cinci minute pentru a putea simți că întregul corp, fiecare membru, este relaxat.

Poți face asta stând întins în pat sau stând pe scaun – cum îți este ție la îndemână.

Al doilea lucru: când simți că trupul a atins o poziție confortabilă, nu îți concentra prea mult atenția pe acest lucru. Simte doar că el este relaxat, apoi uită de corp. Pentru că și să-ți amintești de corp este într-un fel o tensiune. De aceea îți spun să nu îl bagi prea mult în seamă.

Relaxează-te și uită de el. Uitarea înseamnă relaxare, pentru că ori de câte ori îți aduci aminte de prea multe lucruri, chiar și acea aducere aminte este o tensiune pentru corp.

Apoi închide ochii și simte zona dintre cele două subțioare: zona inimii, pieptul. Mai întâi simte-l, chiar între cele două subțioare, observă atent, adu totala ta prezență. Uită de întregul

corp, simte doar zona inimii dintre cele două subțioare, pieptul tău, și simte-l cum se umple cu o pace măreață.

În clipa în care corpul este relaxat, pacea îți inundă automat inima. Inima devine liniștită, calmă, armonioasă. Iar când uiți de tot corpul tău și îți concentrezi atenția numai spre piept și simți conștient că este umplut cu pace, mult mai multă pace va avea loc aproape instantaneu.

Există două zone în corp, centre speciale unde sentimente speciale pot fi create în mod conștient. Zona dintre subțiori este centrul inimii, iar centrul inimii este sursa păcii care se întâmplă în tine, oricând se întâmplă. Oricând ești plin de pace, pacea provine din inimă. Inima radiază pace. De aceea oamenii din toată lumea, fără nici o distincție a castei, religiei, țării, civilizați sau necivilizați, fiecare rasă a simțit asta: că iubirea se naște de undeva din inimă. Nu există nici o explicație științifică.

Așadar, oricând te gândești la iubire, gândește-te la inimă. Cu adevărat, ori de câte ori ești îndrăgostit, ești relaxat; și de la faptul că ești relaxat, ești umplut cu o anumită pace. Iar acea pace se naște din inimă. Așadar, pacea și iubirea s-au întâlnit, s-au asociat. Atunci când ești îndrăgostit, ești plin de pace; dar când nu ești, ești tulburat. Din cauza păcii, inima a devenit asociată cu iubirea.

Poți face două lucruri. Poți să cauți iubirea, iar uneori vei simți pacea. Dar această cale este periculoasă, pentru că persoana pe care o iubești a devenit mai importantă decât tine. Celălalt este pur și simplu celălalt, deci într-un fel devii dependent de el. Iubirea îți va oferi uneori iubire, dar nu întotdeauna. Vor fi multe tulburări, multe clipe de angoasă și anxietate, pentru că celălalt a intrat și, oricând intră celălalt, există o deschidere să se întâmple o tulburare, pentru că te poți întâlni cu celălalt numai la suprafață, iar suprafața va fi tulburată. Numai uneori – atunci când voi doi veți fi profund îndrăgostiți fără nici un conflict –, numai uneori vei fi relaxat, iar inima ta va străluci de pace.

Cealaltă cale este să nu găsești pace prin iubire, ci să găsești pacea în mod direct. Dacă găsești pacea în mod direct – și aceasta este metoda –, viața va fi umplută de iubire. Dar, în acest caz, calitatea iubirii va fi diferită. Nu va fi posesivă; nu va fi direcționată asupra nimănui. Nu va depinde de tine. Iubirea va deveni dragoste, compasiune, o empatie profundă.

Meditația inimii a lui Atisha

Atisha a spus: Exersează în a te întâlni, în a trimite și în a lua împreună. Trebuie să faci acest lucru prin conducerea respirației.

Atisha a spus: Începi prin a fi plin de compasiune. Iar atunci când inspiri, metoda este – ascultă cu atenție, este una dintre cele mai mari metode –, atunci când inspiri, gândește-te că inspiri toate mizeriile tuturor oamenilor de pe pământ. Tot întunericul, toată negativitatea, tot iadul care există în orice loc, pe toate le inspiri. Și lasă-le să fie absorbite în inima ta.

Poate ai citit sau ai auzit de așa-numiții gânditorii pozitivi ai Vestului. Ei spun exact opusul – nu știu despre ce vorbesc. Ei spun: „Când expiri, aruncă toată mizeria și negativitatea. Iar când inspiri, inspiră bucurie, pozitivitate, fericire, veselie".

Metoda lui Atisha este tocmai opusul: când inspiri, inspiră totul mizeria și suferința tuturor ființelor din lume – trecut, prezent și viitor.

Iar când expiri, scoate afară toată bucuria pe care o ai în tine, toată fericirea, toată binecuvântarea. Expiră, revarsă-te în existență. Aceasta este metoda compasiunii: bea toate suferințele și varsă toate binecuvântările.

Dacă o faci, vei fi surprins. În clipa în care iei toate suferințele lumii în interiorul tău, nu mai sunt de fapt suferințe. Inima transformă imediat energia. Inima transformă forța: bea mizeria, iar aceasta va fi transformată în binecuvântare... apoi scoate-o afară.

Odată ce ai învățat faptul că inima ta poate face magie, acest miracol, vei vrea să o faci din nou, și din nou. Încearcă. Aceasta este una dintre metodele cele mai practice, mai simple și aduce rezultate imediate. Fă-o astăzi și vei vedea.

Concentrarea spre interior

Nimeni nu poate exista fără un centru... Nu trebuie să fie creat, ci doar descoperit. Esența este centrul, ceea ce este natura ta, ceea ce este dat de Dumnezeu. Personalitatea este circumferința, cea care este cultivată de societate; nu este dată de Dumnezeu. Este cultivată, nu este de la natură.

Abdullah

Un mistic sufist a rămas fericit întreaga viață. Nimeni nu l-a văzut pe el nefericit – mereu râdea. El era râsul, întreaga sa ființă era parfumul sărbătorii. La bătrânețe, când era pe moarte – pe patul de moarte, încă se bucura de experiența morții, râzând – un discipol l-a întrebat: „Ne-ai încurcat. Acum ești pe moarte. De ce continui să râzi? Ce este comic aici? Noi suntem atât de triști. Am vrut să te întrebăm de atâtea ori în viața ta de ce nu ești niciodată trist. Dar acum, la confruntarea cu moartea, măcar acum omul ar trebui să fie trist. Încă râzi! Cum poți face asta?"

Iar bătrânul a răspuns: „Este o idee simplă. L-am întrebat pe maestrul meu. Am ajuns la maestrul meu pe când eram tânăr. Aveam numai șaptesprezece ani și mă simțeam deja trist. Iar maestrul meu era bătrân, avea șaptezeci de ani și stătea sub un copac, râzând fără nici un motiv. Nu era nimeni altcineva acolo, nimic nu se întâmplase, nimeni nu spusese vreo glumă, nimic de genul acesta. Iar el pur și simplu râdea, ținându-se de burtă. Iar eu l-am întrebat: «Ce aveți? Sunteți nebun sau așa ceva?»

El a răspuns: «Într-o zi eram la fel de trist ca tine. Atunci mi-am dat seama că este alegerea mea, este viața mea.

Din acea zi, în fiecare dimineață când mă trezesc primul lucru pe care îl decid este, înainte de a-mi deschide ochii, îmi spun: „Abdullah" – acesta era numele lui – „ce vrei? Tristețe? Bucurie? Ce vei alege astăzi?" Și se întâmplă că mereu aleg bucuria.»"

Este o alegere. Încearc-o. În primul moment al dimineții, atunci când devii conștient că somnul a trecut, întreabă-te: „Abdullah, o altă zi! Care este ideea ta? Alegi tristețea sau bucuria?"

Și cine va alege tristețea? Și de ce? Este atât de artificial – numai dacă omul se simte bucuros în tristețe, dar și atunci alegi tot bucuria, nu tristețea.

Găsirea adevăratei surse

Când îți vezi un prieten și simți deodată bucurie în inimă, concentrează-te pe această bucurie. Simte-o și fii ea și întâlnește-te cu prietenul în timp ce ești conștient și ești plin de dragoste. Lasă prietenul să fie la periferie, iar tu vei rămâne atent la sentimentul de fericire.

Aceasta poate fi făcută în multe alte situații. Soarele răsare, iar deodată simți cum crește ceva în tine. Uită de soare; lasă-l să rămână la periferie. Tu vei fi atent la sentimentul de creștere a energiei. În clipa în care te uiți la el, ea se va răspândi. Va deveni întregul tău corp, întreaga ta ființă. Și nu fi numai un observator; contopește-te cu asta. Există câteva momente când simți bucurie, fericire, veselie, dar nu le bagi în seamă, devii atent la obiect.

Oricând există bucurie, tu simți că vine din afară. Te-ai întâlnit cu un prieten – bineînțeles, pare că bucuria vine de la prietenul tău, de la vederea lui. Nu este cazul. Bucuria vine mereu din tine.

Prietenul a devenit doar o situație. Prietenul a ajutat-o să iasă afară, a ajutat ca tu să vezi că este acolo. Și aceasta nu se întâmplă numai cu bucuria, ci cu totul: cu furia, cu tristețea, cu suferința, cu fericirea, cu orice se întâmplă la fel. Alții sunt numai situații în care aceste lucruri ascunse în tine sunt exprimate. Nu ele sunt cauzele; nu ele cauzează ceva în tine. Tot ce se întâmplă, tot ce se întâmplă cu tine. A fost mereu acolo; numai întâlnirea cu prietenul tău a devenit o situație în care tot ce era închis a ieșit – a ieșit din surse ascunse –, a devenit aparent, se manifestă.

Oricând se întâmplă acest lucru, tu trebuie să rămâi concentrat pe sentimentul interior, iar atunci vei avea o atitudine diferită pentru orice în viață.

Fă acest lucru chiar și cu emoțiile negative. Când ești furios, nu fi concentrat pe persoana care a iscat acest sentiment. Lasă-l la periferie. Fii doar furia. Simte furia în totalitatea sa; permite-i să se manifeste în interior. Nu raționa; nu spune că acel om a creat-o. Nu condamna omul. El a devenit doar situația. Și fii recunoscător lui pentru că a ajutat ca ceva care era ascuns să iasă la suprafață. Te-ai lovit undeva, iar o rană era ascunsă acolo. Acum știi unde se află, deci trebuie să devii rana.

Orice ar fi pozitiv sau negativ, orice emoție ai avea, folosește această metodă și se va produce o mare schimbare în tine. Dacă emoția este negativă, vei fi eliberat de ea fiind conștient că este în tine. Dacă emoția este una pozitivă, vei deveni însăși emoția. Dacă este furie, aceasta se va dizolva.

Și aceasta este diferența dintre emoțiile pozitive și cele negative: dacă devii conștient de o anume emoție și, devenind conștient, emoția se dizolvă, este ceva negativ. Dacă devii conștient de o anumită emoție și apoi tu devii emoția, iar dacă emoția se răspândește apoi și devine ființa ta, este ceva pozitiv. A fi prezent funcționează diferit în ambele cazuri.

Dacă este o emoție care te otrăvește, ești eliberat de ea prin starea de conștiență. Dacă este bună, extatică, tu vei deveni una cu ea. Deoarece conștiința o adâncește.

Centrul ciclonului

Ești tulburat când dorința te înhață. Bineînțeles, acest lucru este natural. Dorința te înhață, apoi mintea începe să meargă, iar multe unde apar la suprafață. Dorința te împinge undeva în viitor; trecutul te împinge undeva în viitor. Ești tulburat: nu ești în apele tale. Dorința este de fapt ca o boală.

Această sutra spune: „În stări de dorință extremă, fii netulburat". Dar cum să fii netulburat? Dorința înseamnă tulburare, deci cum să fii netulburat – mai ales în momentele extreme ale dorinței? Trebuie să faci câteva experimente; numai atunci vei înțelege ce înseamnă. Dacă ești furios: furia te înhață. Ești momentan nebun, posedat: nu mai ești în apele tale. Deodată amintește-ți să fii netulburat – ca și cum te-ai dezbrăca. Dezgolește-te pe interior, golit de furie, dezbrăcat de ea. Furia va fi acolo, dar acum ai un punct în tine care este netulburat.

Vei ști ce este furia acolo la periferie. Ca și febra, ea există. Periferia este mediul ondulator; periferia este tulburată, dar tu te poți uita la ea. Dacă te poți uita la ea, vei deveni netulburat. Vei deveni un martor și vei fi netulburat. Acest punct netulburat este mintea ta originară. Mintea originară nu poate fi tulburată; nu este niciodată tulburată. Dar niciodată nu te-ai uitat la ea. Când furia este acolo, vei deveni identificat cu furia. Uiți că furia este altceva decât tine. Devii una cu ea și începi să acționezi prin ea, începi să faci ceva prin ea.

Pot fi făcute două lucruri. Fiind furios, poți fi violent cu cineva, pe obiectul furiei tale. Apoi te muți la altul. Furia este numai între tine și altul. Aici sunt eu, aici este furia, iar aici ești tu – obiectul furiei mele. De la furie pot călători în două dimensiuni. Ori pot călători spre tine: atunci tu vei deveni centrul conștiinței mele, obiectul furiei mele. Atunci mintea devine concentrată pe tine, cel care m-a insultat. Acesta este un mod prin care poți călători prin furie.

Un alt mod: poți călători prin tine. Nu te miști spre persoana care simți că a cauzat furia. Te miști spre persoana care simte furia; te miști spre subiect, nu spre obiect.

Noi, în mod obișnuit, ne mișcăm spre obiect. Dacă te miști spre obiect, partea prăfuită a minții tale este tulburată și vei simți: „Eu" sunt tulburat. Dacă te miști în interiorul centrului ființei tale, vei putea observa partea prăfuită: vei putea vedea că partea prăfuită a minții este tulburată, dar „Eul" nu este tulburat. Și poți experimenta în acest fel orice dorință, orice deranjare.

O dorință sexuală se ivește în mintea ta; întregul tău corp este luat pe sus de aceasta: te poți mișca spre obiectul sexual, obiectul ființei tale. Obiectul poate să fie sau nu acolo. Te poți mișca spre obiect și în imaginație, dar vei fi apoi din ce în ce mai tulburat. Cu cât de duci mai departe de centru, cu atât vei fi mai tulburat. Cu adevărat, distanța și tulburarea sunt mereu proporționale. Cu cât ești mai departe de centru, cu atât vei fi mai tulburat; cu cât ești mai aproape de centru, cu atât vei fi mai puțin tulburat. Dacă ești la centru, nu există nici un fel de tulburare.

Într-un ciclon există un centru care este netulburat – în ciclonul furiei, în ciclonul sexului, în ciclonul oricărei dorințe. În centru nu există ciclon, iar un ciclon nu poate exista fără un centru liniștit. Furia nu poate exista fără ceva din interior care este în afara furiei.

Adu-ți aminte de acest lucru: nimic nu poate exista fără opusul lui. Este nevoie de o opoziție acolo. Fără el nu există nici o posibilitate de existență. Dacă nu ar fi un centru în tine care să rămână nemișcat, nici o mișcare nu ar fi posibilă acolo. Dacă nu ar fi fost un centru în tine care să rămână netulburat, nici o tulburare nu ți s-ar fi putut întâmpla. Analizează și observă acest fapt. Dacă nu este un centru de liniște absolută în tine, cum ai putea să simți atunci când ești tulburat? Ai nevoie de o comparație. Ai nevoie de două puncte pentru a compara.

Să presupunem că o presoană este bolnavă: simte boala, pentru că ceva din el, un punct, un centru absolut sănătos există. De aceea el poate compara. Spui că te doare capul: cum știi de această durere de cap? Dacă ai fi durerea, nu ai fi putut să știi despre ea. Trebuie să fii altcineva, altceva – observatorul, martorul care poate spune: „Mă doare capul."

În „Cartea secretelor", Shiva spune: „În stările de dorință extremă, fii netulburat". Ce poți face? Această tehnică nu urmărește suprimarea. Această tehnică nu spune că atunci când este furie să o suprimi și să rămâi netulburat – în nici un caz! Dacă suprimi ceva, vei crea și mai multă tulburare. Dacă sunt acolo și

furia și efortul de a o suprima, tulburarea va fi dublată. Atunci când furia este acolo, închide-ți ușile, meditează asupra furiei, permite-i furiei să existe. Vei rămâne netulburat și nu o vei reprima.

Este ușor să suprimi; este ușor să și o exprimi. Le facem pe amândouă. Ne exprimăm dacă situația ne permite, și dacă ne convine și nu este periculos pentru noi. Dacă îl putem răni pe celălalt, iar el nu ne poate răni, ne vom exprima furia. Dacă este periculos, dacă celălalt de poate răni și mai tare, dacă șeful sau oricine altcineva pe care ești furios este mai puternic decât tine, îți vei reprima furia.

Exprimarea și reprimarea sunt ușor de realizat; este dificil să fii martor. Să fii martor nu este nici una dintre ele. Nu este nici reprimare, nu este nici exprimare. Nu este exprimare, pentru că nu exprimi obiectului furiei. Nu este nici reprimare. Îi permiți să fie exprimată – exprimată într-un aspirator. Tu meditezi asupra ei.

Stai în fața unei oglinzi și exprimă-ți furia – și observ-o. Ești singur, deci poți medita pe marginea ei. Poți face orice vrei, dar într-un aspirator. Dacă vrei să bați pe cineva, bate-te cu cerul. Dacă vrei să fii furios, fii furios; dacă vrei să țipi, țipă. Dar fă aceste lucruri singur și adu-ți aminte că tu ești cel care vede toate acestea, ca un fel de piesă de teatru. Atunci va deveni o psihodramă și poți râde de ea și va fi o stare de catharsis adânc pentru tine. Apoi te vei simți eliberat de ea – și nu numai eliberat, ai câștigat ceva prin ea. Vei dobândi maturitate: ai experimentat o evoluție. Iar acum vei ști că și atunci când erai furios exista un centru în interiorul tău care era netulburat. Acum încearcă să descoperi acest centru din ce în ce mai mult, și este ușor să faci acest lucru prin dorință.

Această tehnică poate fi foarte folositoare și poți avea foarte multe beneficii din ea. Dar va fi dificil, pentru că, atunci când devii tulburat, uiți totul. Poți chiar să uiți că trebuie să meditezi. Atunci încearcă acest mod: nu aștepta momentul când ți se întâmplă să fii furios. Pur și simplu nu aștepta acel moment! Închide ușa camerei tale și gândește-te la o experiență anterioară

a furiei când ai înnebunit. Adu-ți aminte de ea și reactiveaz-o. Va fi ușor pentru tine. Reactiveaz-o; fă-o din nou; descoper-o. Nu îți aminti numai de ea; redescoper-o.

Adu-ți aminte că cineva te-a insultat și ce s-a spus și cum ai reacționat. Reacționează; joacă din nou scena.

Această reactivare a ceva din trecut înseamnă foarte mare lucru. Toată lumea are cicatrici în minte, răni nevindecate. Dacă le reactivezi, te vei despovăra. Dacă te poți duce în trecutul tău și poți face ceva care a rămas incomplet, vei fi despovărat de trecut. Mintea ta va deveni mai proaspătă, praful va fi aruncat.

Adu-ți aminte din trecut ceva ce tu simți că a rămas suspendat. Ai vrut să ucizi pe cineva, ai vrut să iubești pe cineva, ai vrut asta și asta, dar aceste lucruri au rămas incomplete. Acel lucru incomplet învăluie mintea ca un nor.

Gurdjieff a folosit această tehnică foarte mult. A creat situații, dar ai nevoie de școală să creezi situații. Nu poți face singur acest lucru. Gurdjieff a avut o școală mică în Fontainebleau, iar el era supraveghetor. El știa cum să creeze situații. Vei intra într-o cameră unde se află un grup și ceva se va realiza astfel încât să te înfurie. Iar acest lucru va fi atât de natural, încât nu ți-ai imagina niciodată că o asemenea situație a fost creată pentru tine. Dar acesta era un procedeu. Cineva te insultă spunând ceva, iar tu vei fi tulburat. Apoi toată lumea va ajuta acea tulburare pentru ca tu să te înfurii. Iar atunci când ești în punctul de a exploda, Gurdjieff strigă: „Adu-ți aminte! Rămâi netulburat!"

Tu poți ajuta. Familia ta poate deveni o școală; vă puteți ajuta unul pe celălalt. Prietenii pot deveni o școală și se pot ajuta unul pe celălalt. Poți alege familia ta. Întreaga familie poate alege ce situație să fie creată pentru tata sau mama, iar apoi întreaga familie lucrează pentru a crea situația. Când tatăl sau mama înnebunește, atunci toți încep să râdă și spun: „Trebuie să rămâi complet netulburat." Vă puteți ajuta unul pe altul, iar experiența este pur și simplu minunată. Odată ce știi un centru liniștit în tine într-o situație fierbinte, nu îl poți uita. Iar apoi în orice situație fierbinte îți poți aduce aminte de el, o recuperezi, o recâștigi.

În Vest este folosită acum o altă tehnică, terapeutică; se numește psihodramă. Ajută și este, de asemenea, bazată pe tehnici ca acestea. În psihodrama doar regizezi, joci doar un joc.

La început este jocul, dar mai devreme sau mai târziu vei deveni posedat. Iar când devii posedat, mintea începe să-ți funcționeze, pentru că mintea și corpul tău funcționează în mod automat. Ele funcționează automat!

Așadar, dacă un actor joacă într-o psihodramă și, într-o situație de furie, devine cu adevărat furios, poți crede că joacă pur și simplu, dar nu e așa. Poate că a devenit în mod real furios; poate că nu joacă deloc. El este posedat de dorință, de tulburare, de sentiment, de stare, iar dacă este posedat cu adevărat, numai atunci jocul pare real.

Corpul tău nu poate ști dacă joci sau dacă o faci cu adevărat. Câteodată în viață, poate că ai observat la tine că, atunci când te prefăceai că erai furios, nu ai știut când furia a devenit realitate. Sau atunci când te jucai și nu simțeai sexualitatea: te jucai cu viața ta sau cu prietena ta, sau cu soțul, și apoi deodată jocul a devenit realitate. Corpul a preluat controlul.

Corpul poate fi înșelat. Corpul nu poate ști dacă este real sau ireal, mai ales în privința sexului. Dacă îți imaginezi, corpul tău crede că este ceva real. Odată ce începi să faci ceva, corpul crede că este ceva real și începe să se comporte în mod real.

Psihodrama este o tehnică bazată pe asemenea metode. Nu ești furios: pur și simplu joci faptul că ești furios – și apoi ajungi la ea. Dar psihodrama este frumoasă pentru că știi că pur și simplu joci. Iar la periferie furia devine reală, iar tu ești ascuns chiar în spatele ei și o observi. Acum știi că nu tu ești cel tulburat, dar furia există acolo, tulburarea este acolo. Tulburarea există, dar de fapt ea nu există.

Acest sentiment a două forțe care lucrează simultan îți dă o transcendere, iar apoi o poți simți și în furia reală. Odată ce știi cum să o simți, o poți simți și în situații reale. Folosește această tehnică. Aceasta îți va schimba total viața. Odată ce știi cum să rămâi netulburat, lumea nu mai este un mister pentru tine.

Atunci nimic nu mai poate crea în tine nici o confuzie, nimic nu te mai poate răni cu adevărat. Nu va mai exista nici o suferință pentru tine și, odată ce știi asta, poți face alt lucru.

În momentul în care îți poți detașa centrul de periferie, poți face asta. În clipa în care centrul este detașat complet, dacă poți rămâne netulburat în furie, în dorință, te poți *juca* cu dorințele, cu furia, cu tulburările.

Această tehnică are rolul de a crea sentimentul a două extreme în tine. Ele se află acolo; două polarități opuse sunt acolo. Odată ce devii conștient de această polaritate, devii pentru prima dată stăpânul sinelui tău.

Altfel, alții sunt stăpânii tăi; tu ești doar un sclav. Soția ta știe, fiul tău știe, tatăl tău știe asta, prietenii tăi știu că poți fi împins sau tras. Poți fi tulburat, poți fi fericit sau trist. Dacă altcineva te poate face fericit sau trist, nu ești stăpân pe tine. Ești doar un sclav. Altul te are la mână. Doar printr-un simplu gest, te poate face nefericit; doar printr-un simplu surâs te poate face fericit. Deci tu ești doar la mila altcuiva; celălalt îți poate face orice. Dacă te afli în această situație, atunci toate reacțiile tale sunt pur și simplu reacții, nu acțiuni.

Această cunoaștere a centrului sau bazei în centru te face stăpân. Altfel ești doar un sclav, un sclav al multora – nu numai al unui stăpân, al multora. Totul este stăpân pentru tine, iar tu ești sclavul întregului univers. În mod clar, tu vei fi în dificultate. Cu atâția stăpâni trăgându-te în atât de multe direcții, nu ești niciodată tu în întregime; nu ești o unitate. Și, atras în atât de multe dimensiuni, devii chinuit. Numai un stăpân al sinelui său poate transcende suferința.

Cine sunt eu?

Gurdijeff a încercat numai dintr-un anumit punct: încearcă doar să-ți amintești cine ești. Ramana Maharshi a încercat din alt punct de vedere: Acesta a făcut o meditație cu întrebarea

„Cine sunt eu?" Şi nu trebuie să crezi în vreun răspuns pe care mintea ţi-l poate da. Mintea te va întreba: „Ce nonsens întrebi? Eşti asta şi asta, eşti bărbat, eşti femeie, eşti educat sau needucat, bogat sau sărac".

Mintea îţi va da răspunsuri, dar va continua să întrebe. Nu accepta nici un răspuns, pentru că toate răspunsurile date de minte sunt false. Ele vin din partea adevărată a ta. Ele vin din cuvinte, din scripturi, vin din condiţionări, din societate, vin de la alţii.

Continuă să te întrebi. Lasă această săgeată „Cine sunt eu?" să pătrundă din ce în ce mai adânc. Va sosi şi clipa când nu va mai veni nici un răspuns.

Acesta este momentul potrivit. Acum te apropii de răspuns, pentru că mintea devine mai tăcută –, sau te-ai îndepărtat mult de minte. Atunci când nu va mai exista nici un răspuns şi va fi creat un gol de jur împrejurul tău, întrebarea ta va părea absurdă. Pe cine întrebi? Nu este nimeni să-ţi răspundă. Deodată, te vei opri chiar să-ţi pui întrebarea. Cu această acţiune, ultima parte a minţii a fost dizolvată, pentru că această întrebare aparţinea tot minţii. Răspunsurile erau ale minţii, iar această întrebare era tot a minţii. Amândouă s-au dizolvat, deci iată-te.

Încearcă asta. Este foarte posibil, dacă persişti, ca această tehnică să îţi dea un indiciu al realului, iar realul trăieşte mereu.

OSHO
MEDITAŢIA PERTURBATOARE

Meditaţia perturbatoare OSHO este acompaniată de muzică realizată sub îndrumarea lui Osho. Muzica sprijină energetic şi semnalează începutul fiecărei etape a tehnicii meditative.

Instrucțiuni

Perturbarea sufistă este una dintre cele mai vechi tehnici, una dintre cele mai puternice. Este atât de profundă, încât chiar și numai o singură experiență te poate face total diferit. Învârte-te cu ochii deschiși, așa cum fac copiii mici, ca și cum ființa ta interioară a devenit un centru, iar corpul tău întreg a devenit o roată, rotește-te, ca roata olarului, doar rotește-te. Ești în centru, dar tot corpul tău se mișcă.

○

Se recomandă să nu mănânci și să nu bei cu trei ore înainte de învârtire. Este cel mai bine să ai picioarele goale și să porți haine comode. Meditația este împărțită în două părți: învârtirea și odihnirea. Nu este un timp stabilit pentru învârtire – poate dura ore –, dar este indicat să te învârți încontinuu cel puțin o oră pentru a intra în întregime în sentimentul de roată energetică.

Învârtirea este realizată pe loc, în direcția acelor de ceasornic, cu brațul drept în sus, cu palma în sus, iar brațul stâng în jos, cu palma îndreptată în jos. Oamenii care simt disconfort în direcția acelor de ceasornic pot schimba direcția. Corpul trebuie să fie relaxat și ține ochii deschiși, dar nu te uita la ceva anume, astfel încât imaginea să devină neclară și să curgă. Rămâi tăcut.

Prima etapă:

Învârte-te încet primele 15 minute. Apoi crește treptat viteza pentru următoarele 30 de minute până când învârtitul preia conducerea, iar tu devii un vârtej de energie – periferia este o furtună în mișcare, dar observatorul din centru este tăcut și liniștit.

A doua etapă:

Când te miști atât de repede încât nu poți rămâne în picioare, corpul tău va cădea de la sine. Nu face ca această cădere să fie o decizie a ta, nici nu încerca să aranjezi felul cum cazi dinainte; dacă trupul tău este moale, vei ateriza fără probleme, iar pământul îți va absorbi energia.
În clipa în care ai căzut, începe a doua parte a meditației. Așază-te pe burtă imediat pentru a începe, astfel încât zona ombilicului să aibă contact direct cu pământul. Dacă cineva nu se simte bine stând în această poziție, poate sta pe spate. Simte cum corpul tău se contopește cu pământul, ca un copil mic care se pierde în pieptul mamei sale. Ține ochii închiși și rămâi calm și tăcut timp de 15 minute.
După meditație, fii cât de liniștit și inactiv poți.

Unii oameni pot avea grețuri în timpul meditației prin învârtire, dar acest sentiment ar trebui să dispară în două trei zile. Dacă persistă, trebuie să încetezi meditația.

Meditații despre lumină

O flacără arde în inima ta, iar corpul tău este ca o aură de lumină în jurul flăcării.

Meditația luminii aurii

Fă această meditație cel puțin de două ori pe zi – cel mai bun moment este dimineața devreme, chiar înainte de a te da jos din pat. În momentul în care simți că ești treaz, conștient, fă-o timp de douăzeci de minute. Dar fă-o ca pe primul lucru de dimineață! – nu te ridica din pat. Fă-o acolo, atunci și acolo, imediat! –, pentru că atunci când tocmai te-ai trezit ești foarte delicat, receptiv. Imediat după ce te-ai trezit ești foarte proaspăt, iar impactul va fi foarte profund. În clipa în care te-ai trezit ești cel mai puțin legat de minte. Există câteva intrări aici prin care metoda va pătrunde la cel mai intim centru. Iar dimineața devreme, atunci când te trezești și întregul pământ se trezește, există o foarte mare energie întinsă în întreaga lume. Folosește asta; nu pierde oportunitatea.

Toate religiile vechi ale lumii obișnuiau să se roage dimineața devreme la răsăritul soarelui, pentru că răsăritul soarelui înseamnă răsăritul tuturor energiilor existenței. În acel moment, te poți ridica pur și simplu pe un val de energie; va fi mai ușor. Seara va fi mai dificil, energiile vor scădea; atunci vei lupta împotriva curentului. Pe când dimineața vei înota în direcția curentului.

Așadar, momentul cel mai potrivit este să începi dimineața devreme, *imediat*, atunci când ești pe jumătate adormit, pe jumătate treaz. Iar procesul este atât de simplu. Nu este nevoie de nici o

poziție, nici yogasana, nici să faci o baie, nimic. Pur și simplu stai întins, ca și cum ai sta întins în pat, pe spate. Ține-ți ochii închiși.

Când inspiri, vizualizează o lumină mare care intră din cap în corp, ca și cum soarele ar fi răsărit aproape de capul tău – lumina aurie care îți intră în cap. Ești gol, iar lumina aurie îți intră în cap și se duce, se duce, mai adânc și mai adânc, și iese prin degetele de la picioare. Când inspiri, fă acest lucru împreună cu vizualizarea.

Iar atunci când expiri, vizualizează alt lucru: întunericul care intră prin degetele de la picioare, un mare râu întunecat care îți intră prin degetele de la picioare, care se ridică și care iese prin cap. Respiră încet, adânc, pentru a putea vizualiza. Fii foarte lent. Numai în momentul când te trezești poți avea o respirație foarte adâncă și înceată, pentru că numai atunci corpul este odihnit, relaxat.

Lasă-mă să îți repet: inspiră, lumina aurie intră în tine prin cap, pentru că acolo Floarea Aurie așteaptă. Acea lumină aurie îți va fi de ajutor. Îți va curăța tot corpul și îl va face absolut plin de creativitate. Aceasta este energia masculină.

Atunci când expiri lasă întunericul, partea cea mai întunecată pe care o poți percepe, ca un râu, de la degete în sus – aceasta este energia feminină; te va calma, te va face receptiv, te va liniști, îți va da pace – și lasă-l să iasă prin cap. Apoi inspiră din nou, iar lumina aurie va intra. Practică această metodă timp de douăzeci de minute dimineața devreme.

Timpul cel mai bun după dimineață este atunci când te duci la culcare, noaptea. Stai culcat în pat și relaxează-te timp de câteva minute. Când începi să simți că te balansezi între somn și starea de veghe, chiar la mijloc, începe din nou procesul și continuă-l timp de 20 de minute. Dacă adormi în timp ce realizezi această metodă, este cel mai bine, pentru că impactul rămâne în subconștient și va continua.

După o perioadă de trei luni, vei fi surprins: energia care se adună în mod obișnuit în muladhar, în cea mai joasă parte, în centrul sexului, nu se mai adună acolo. Se duce în sus.

Inima luminii

În timp ce te trezești, când miști, mănânci sau muncești adu-ți aminte de tine ca de o lumină, ca și cum o flacără arde în inima ta, iar corpul nu este decât aura din jurul flăcării. Imaginează-ți-o: în inimă arde o flacără, iar corpul tău este doar o aură luminoasă în jurul flăcării; doar o lumină în jurul flăcării. Permite-i să pătrundă adânc în mintea și conștiința ta. Îmbibă-te cu ea.

Va dura ceva vreme, dar dacă vei continua să te gândești la asta simțind, imaginând-o, după o anumită perioadă, vei putea să ți-o amintești întreaga zi. În timp ce ești treaz și mergi pe stradă, ești o flacără care se mișcă. La început, nimeni altcineva nu va fi conștient de asta, dar, dacă vei continua, după trei luni o vor vedea și alții. Te vei simți confortabil numai când ceilalți o vor vedea. Nu spune nimic nimănui. Pur și simplu imaginează-ți o flacără, iar corpul tău ca o aură în jurul ei – nu un corp fizic, ci unul electric, un corp de lumină. Continuă să îți imaginezi.

Dacă vei continua, în trei luni sau undeva pe aproape, ceilalți vor deveni conștienți că ceva s-a întâmplat cu tine. Vor simți o lumină subtilă în jurul tău. Când te apropii de ei, vor simți o altfel de căldură. Dacă îi atingi, vor simți o atingere ca de foc. Vor deveni conștienți că ceva ciudat ți se întâmplă. Nu spune nimănui. Când alții devin conștienți, te poți relaxa și apoi poți face a doua etapă, dar nu înainte de acest moment.

Al doilea pas este să pătrunzi în vis. Acum poți pătrunde în visare. A devenit o realitate. Acum nu mai este o imaginare. Prin imaginație ai descoperit o realitate. Este ceva real. Totul conține lumină. Tu ești lumină, fără să fii conștient de acest fapt, pentru că fiecare particulă a materiei este lumină.

Oamenii de știință spun că materia este formată din electroni; este același lucru. Lumina este sursa tuturor. Tu ești lumină condensată: prin imaginație, pur și simplu ai descoperit realitatea. Îmbibă-te cu ea – și când ai deveni atât de plin de ea, o poți aduce în visele tale, nici o clipă înainte.

Apoi, în timp ce adormi, continuă să te gândești la flacără, continuă să o vezi, simțind că tu ești lumina. Adu-ți aminte... adu-ți aminte... adu-ți aminte că vei adormi, iar faptul că tu îți aduci aminte se continuă. La început vei avea niște vise în care vei simți că ai o flacără în interior, că tu ești lumină. Treptat, vei începe să te miști cu același sentiment. Iar odată ce acest sentiment intră în vise, acestea vor dispărea. Vor fi din ce în ce mai puține și mai mult somn adânc.

În momentul când în vis această realitate este revelată – faptul că ești lumină, o flacără, o flacără care arde – toate visele vor dispărea. Numai atunci când visele vor dispărea poți aduce acest sentiment în somn, nu înainte. Acum ești la ușă. Când visele au dispărut și îți aduci aminte de tine ca flacără, ești la ușa somnului. Acum poți intra cu acest sentiment. Odată ce ai intrat în acest mod, vei fi conștient de faptul că ești o flacără, iar somn i se va întâmpla numai corpului tău, nu și ție.

Yoga și tantra împart viața minții umane în trei – viața minții, fii atent. Ele împart mintea în trei: starea de trezire, de somn, de visare. Acestea nu sunt diviziunile conștiinței tale, acestea sunt cele ale minții tale, iar conștiința este a patra.

Nu i-au dat nici un nume în Est; pur și simplu îi spun cea de-a patra, *turiya*. Cele trei au nume; acestea sunt nori. Ele pot fi denumite – un nor care se trezește, unul care doarme, un nor care visează. Sunt nori, iar spațiul în care se mișcă – cerul – nu este denumit, este lăsat pur și simplu ca al patrulea element.

Această tehnică există pentru a te ajuta să treci de aceste trei stări. Poți fi conștient că ești flacără, lumină, că somnul nu ți se întâmplă ție, tu ești conștient. Porți un efort conștient; acum ești cristalizat în jurul flăcării. Corpul este cel care doarme, nu tu.

Acest lucru îl spune și Krishna în Gita: acei yoghini nu dorm niciodată. În timp ce alții dorm, ei sunt treji. Și nu din cauză că trupul lor nu adoarme niciodată; corpurile dorm, dar numai ele. Corpurile au nevoie de odihnă, conștiința nu are nevoie de asta; pentru că aceste corpuri sunt mecanisme, conștiința nu este un

mecanism. Corpurile au nevoie de benzină, au nevoie de odihnă. De aceea, atunci când se nasc sunt tinere, apoi devin bătrâne, murind în final. Conștiința nu se naște niciodată, nu îmbătrânește niciodată, nu moare niciodată. Nu are nevoie de benzină, nu are nevoie de odihnă. Este energie pură, o energie perpetuă, eternă. Dacă poți purta această imagine a flăcării și a luminii peste porțile somnului, nu vei adormi niciodată, numai corpul va fi cel care se va odihni. Și, în timp ce corpul va dormi, tu vei ști asta.

Odată ce acest lucru se întâmplă, tu ai devenit cel de-al patrulea element. În acest moment trezirea, visarea și somnul sunt părți ale minții. Ele sunt părți, iar tu ai devenit al patrulea – cel care trece prin ele și nu este nici una dintre aceste stări.

Meditații despre întuneric

Exact ca și sămânța care își începe viața în întunericul pământului sau copilul care își începe viața în întunericul uterului, toate începuturile sunt situate în întuneric, pentru că acesta este unul dintre cele mai esențiale lucrurile pentru orice început.
Începutul este misterios, aici este nevoie de întuneric. Iar începutul este atât de delicat, de aceea este nevoie de întuneric. Începutul este și foarte intim, de aceea este nevoie de întuneric.
Întunericul are adâncime și o putere enormă de a hrăni. Ziua te obosește; noaptea te împrospătează. Dimineața va urma, apoi ziua, dar, dacă ți-e teamă de întuneric, ziua nu va mai veni. Dacă un om vrea să scape de întuneric, atunci ziua devine imposibil să fie prezentă. Omul trebuie să treacă prin noaptea sufletului pentru a ajunge la răsărit. Moartea este prima, apoi vine viața.
În succesiunea obișnuită a lucrurilor nașterea este prima, apoi viața, dar lumea interioară, călătoria interioară, este mai degrabă opusul: moartea este prima, apoi viața.

Întunericul interior

Cum poți pătrunde în întuneric?
Trei lucruri.

Pasul 1:

Uită-te în întuneric. Este greu. Este ușor să te uiți la o flacără, la orice sursă de lumină, pentru că acolo este un obiect, îți poți direcționa atenția spre el. Întunericul nu este un obiect; este peste tot, de jur împrejur. Nu îl poți vedea ca un obiect. Te uiți în gol. Totul este de jur împrejur; tu trebuie să te uiți în el. Relaxează-te și uită-te în el. Va începe să intre în ochii tăi. Și atunci când intră întunericul în ochi, înseamnă că tu intri în întuneric.

Ține ochii deschiși atunci când faci această tehnică în noapte. Nu închide ochii, pentru că având ochii închiși ai un întuneric diferit, care este chiar al tău, mental; nu este real. În realitate, este partea negativă; nu este întunericul pozitiv.

Aici avem lumina: închizi ochii și ai un întuneric, dar acel întuneric este pur și simplu partea negativă a luminii. Este ca și cum te-ai uita pe fereastră și apoi închizi ochii; vei vedea negativul imaginii ferestrei. Toate experiențele noastre sunt legate de lumină, iar când închidem ochii avem o experiență negativă a luminii pe care o denumim întuneric. Nu este reală.

Deschide-ți ochii, rămâi cu ochii deschiși în întuneric și vei avea un alt tip de întuneric – întunericul pozitiv care este acolo.

Uită-te la el. Continuă să te uiți la întuneric. Vor începe să-ți curgă lacrimile, ochii te vor durea. Nu te îngrijora, continuă. Iar în momentul când întunericul, adevăratul întuneric care se află acolo, intră în ochii tăi, îți va da un sentiment de profundă relaxare. Atunci când întunericul real intră în tine, vei fi umplut de acesta.

Iar această intrare în întuneric te va goli de tot întunericul negativ. Este un fenomen foarte profund. Întunericul pe care îl ai în tine este un lucru negativ; este împotriva luminii. Nu este absența luminii; este împotriva luminii. Nu este adevăratul întuneric – întunericul despre care Shiva vorbește ca fiind „forma tututor formelor".

Ne este atât de frică de ea, încât am creat mai multe surse de lumină doar pentru protecție și trăim într-o lume luminată. Și ne închidem ochii, iar lumea luminată se reflectă în mod negativ în interiorul nostru. Am pierdut contactul cu adevăratul întuneric care se află acolo – întunericul lui Essenes sau întunericul lui Shiva. Nu mai avem contact cu el. Ne este atât de frică de el, încât ne-am întors complet cu spatele de la el. Stăm cu spatele la el.

Va fi greu, dar dacă o poți face, este un miracol, este magie. Vei avea cu totul o altă existență. Când întunericul intră în tine, și tu intri în el. Mereu este ceva reciproc, mutual. Nu poți intra în vreun fenomen cosmic fără ca fenomenul cosmic să nu intre în tine. Nu îl poți obliga să te lase să intri, nu poți forța o intrare. Dacă ești disponibil, deschis, vulnerabil și dacă permiți unui mediu cosmic să intre în tine, apoi și tu vei intra în el. Mereu este reciproc. Nu îl poți forța; poți doar să-i permiți.

Este greu să găsești un întuneric natural în orașele de acum; este greu chiar și în casele noastre să găsești cu adevărat întuneric. Odată cu lumina artificială, am făcut totul artificial. Chiar și întunericul nostru este poluat, nu mai este pur. Așadar, este bine să te duci într-un loc izolat unde să poți simți întunericul. Du-te într-un oraș izolat unde nu există electricitate sau mută-te pe un vârf de munte. Stai acolo doar pentru o singură săptămână și experimentează întunericul pur.

Te vei întoarce un alt om, pentru că în acele șapte zile toate fricile, toate fricile primitive vor ieși la suprafață. Va trebui să le faci față monștrilor, va trebui să stai față în față cu conștiința ta. Toată umanitatea va fi ca și cum tu treci prin tot pasajul prin care ea a trecut la rândul ei, iar din adâncul subconștientului vor apărea multe lucruri. Ele vor apărea ca fiind reale. Este posibil să ți se facă frică pentru că ele vor arăta atât de reale – și ele sunt doar creațiile tale mentale.

Trebuie să ajungi la o înțelegere cu subconștientul tău. Iar această meditație asupra întunericului va absorbi complet toată nebunia ta. Încearc-o. Chiar și acasă la tine o poți încerca. În fiecare noapte, timp de o oră, rămâi cu întunericul. Nu face nimic, doar stai în întuneric. Vei avea un sentiment de topire și vei simți că ceva intră în tine și tu intri în ceva.

Stând, trăind cu întunericul timp de trei luni, câte o oră pe zi, vei pierde sentimentul de individualitate, de separare. Atunci nu vei mai fi o insulă; vei deveni oceanul. Vei fi una cu întunericul. Iar întunericul este atât de oceanic în perspectivă: nimic nu este mai vast, nimic nu este mai etern. Și nimic nu este mai aproape de tine, iar tu ești mai speriat de el decât orice altceva. Este chiar după colț, mereu observând.

Pasul 2:

Stai întins și simte-te ca și cum ai fi lângă mama ta. Întunericul este mama, mama tuturor. Gândește-te: când aici nu exista nimic, ce era aici? Nu îți mai vine nimic în minte, altceva decât întunericul. Dacă totul dispare, ce ar mai fi încă aici? Întunericul.

Întunericul este mama, uterul, deci stai întins și simte-te ca și cum stai în pântecele mamei tale. Și va deveni real, va deveni cald, și mai devreme sau mai târziu vei începe să simți că întunericul, pântecele, te înfășoară peste tot, ești în el.

Pasul 3:

Când te miști, te duci la serviciu, când vorbești, când mănânci, orice ai face, poartă cu tine o bucată de întuneric. Întunericul care a intrat în tine, poartă-l cu tine. Așa cum discutam despre metoda de a purta flacăra, poartă și întunericul. Așa cum ți-am zis mai devreme, dacă porți o flacără și simți că ești lumină, corpul va începe să radieze o anumită lumină ciudată, iar cei care sunt sensibili vor începe să o simtă; același lucru se va întâmpla cu întunericul.

Dacă porți întunericul în tine, întregul corp va deveni atât de relaxat și calm, atât de proaspăt, încât vei simți asta. Și așa cum porți lumină în tine, unii oamenii vor deveni mai atrași de tine, atunci când porți întunericul în tine, iar unii oameni vor dori pur și simplu să scape de tine. Ei vor deveni fricoși și speriați. Ei nu vor fi capabili să suporte o ființă atât de liniștită; vei deveni insuportabil pentru ei.

Dacă porți lumina în tine întreaga zi, te va ajuta foarte mult, pentru că atunci vei contempla și vei medita la întuneric noaptea, întunericul interior pe care l-ai purtat cu tine toată ziua te va ajuta să întâlnești – cel interior va veni să îl întâlnească pe cel exterior.

Și doar prin amintirea acestui lucru – că porți întunericul cu tine, că ești plin de întuneric, fiecare por al corpului, fiecare celulă este umplută cu întuneric – te vei simți foarte relaxat. Încearcă. Te vei simți atât de relaxat. Totul din tine va fi încetinit. Nu vei fi capabil să te întorci, te vei plimba și acea plimbare va fi și ea încetinită. Te vei plimba lent, așa cum merge o femeie însărcinată. Vei merge încet, foarte atent. Pentru că porți ceva.

Și se va întâmpla exact opusul decât atunci când porți o flacără: plimbarea ta va deveni mai rapidă; mai degrabă preferi să alergi. Va fi mai multă mișcare, vei deveni mai activ. Purtând întunericul în tine, vei fi mai relaxat. Alții vor începe să simtă că ești leneș.

În zilele în care eram la universitate, am făcut acest experiment timp de doi ani. Am devenit atât de leneș, încât chiar și să

mă dau jos din pat era dificil. Profesorii mei au devenit foarte deranjați de asta, au crezut că mi s-a întâmplat ceva rău – ori eram bolnav, ori am devenit total indiferent. Un profesor care m-a iubit foarte mult, șeful departamentului meu, era atât de îngrijorat în perioada zilelor de examinare – venea la mine să mă scoată din cămin dimineața doar pentru a mă duce la locul unde avea loc examinarea pentru a fi acolo la timp.

Încearcă. Este una dintre cele mai frumoase experiențe ale vieții să porți cu tine întunericul pântecelui, de a deveni întuneric. Prin mers, prin mâncat, stând jos, orice ai face, adu-ți aminte că întunericul este peste tot în tine; iar tu ești peste tot în el. Și după aceea vei vedea cum lucrurile se schimbă. Nu te poți emoționa, nu poți fi foarte activ, nu poți fi tensionat. Somnul tău va deveni atât de profund, încât visele vor dispărea, iar întreaga zi te vei mișca ca și cum ești intoxicat.

Meditații cu sunete

Meditațiile care se leagă de energia urechii sunt meditații feminine, pasive – trebuie doar să asculți, să nu faci nimic. Să asculți păsările, vântul care trece printre pini sau să asculți o anumită muzică, ori zgomotul traficului – să asculți doar, fără să faci nimic –, marea liniște va veni, iar marea pace va începe să cadă și să te ude. Este mai ușor prin ureche decât prin ochi. Este mai ușor prin ureche pentru că aceasta este pasivă, nu este agresivă. Nu poate face nimic existenței, poate numai să o lase să se întâmple. Urechea este o ușă: permite.

Aum

„Intonează sunetul *aum* foarte încet": ia de exemplu sunetul *aum*. Este unul dintre sunetele de bază. A-U-M: aceste trei sunete sunt combinate. A-U-M sunt trei sunete de bază. Toate sunetele sunt făcute din ele sau derivate din ele; toate sunetele sunt combinații din aceste trei sunete. Așadar, acestea trei sunt de bază. Sunt de bază, ca și afirmația din fizică potrivit căreia electronul, neutronul și protonul sunt de bază. Acest fapt trebuie înțeles profund.

Intonarea unui sunet este o știință foarte subtilă. În primul rând, trebuie să îl intonezi tare, în exterior. Pentru ca alții să îl poată auzi, este bine să începi spre exterior. De ce? Pentru că și tu îl poți auzi clar atunci când îl spui tare: pentru că, orice ai spune, este pentru alții – și a devenit un obicei. Oricând vorbești, de fapt, tu vorbești spre alții și te auzi vorbind numai atunci când vorbești pentru alții. Începe deci de la acest obicei natural.

Spune sunetul *aum* și treptat armonizează-te cu acest sunet. Atunci când intonezi sunetul *aum*, trebuie să fii plin de el. Uită de orice altceva. Trebuie să devii *aum*, să devii sunetul. Și este foarte ușor să devii sunetul, pentru că acesta poate vibra prin tot corpul, prin toată mintea, prin tot sistemul tău nervos. Simte reverberația lui *aum*. Intonează-l și simte ca și cum întregul tău corp este plin de el, fiecare celulă vibrează prin el.

○

Iar atunci când începi să te simți în armonie cu el, poți să îl intonezi cu voce tare. Apoi închide gura și intonează în interior, dar în interior încearcă mai întâi tare. Spune-l interior, dar mai întâi tare, pentru ca sunetul să se răspândească în tot corpul, să atingă fiecare parte, fiecare celulă a corpului tău. Te vei simți revitalizat de el, reîntinerit, vei simți cum o nouă viață intră în tine, pentru că acest corp este un instrument muzical. Are nevoie de armonie, iar atunci când armonia este tulburată, și tu ești tulburat.

De aceea, atunci când asculți muzică, te simți bine. De ce te simți bine? Muzica este formată numai din niște sunete armonios așezate! De ce te simți atât de bine atunci când ești înconjurat de muzică? Și atunci când este haos, zgomot, de ce te simți deranjat? Sinele tău este foarte muzical. Tu ești un instrument, iar acel instrument produce un ecou al lucrurilor.

○

Dacă un sunet este muzical, armonios, subtil, atunci va trebui să îl asculți în interior și va trebui să fii foarte alert ascultându-l. Dacă nu ești alert, vei adormi și vei pierde totul. Aceasta este problema mantrei, cu orice cântare, cu orice folosire a sunetului: poate crea somnul. Este un tranchilizant subtil. Dacă repeți încontinuu un sunet fără să fii prezent la el, vei adormi pentru că repetia devine una mecanică. „Aum-aum-aum" devine ceva mecanic, iar repetiția creează plictiseală.

Așadar, sunt necesare două lucruri: sunetul trebuie să fie încetinit, iar tu trebuie să devii mai alert. Cu cât sunetul devine mai subtil, cu atât mai mult vei deveni mai prezent.

Devavani

Instrucțiuni

Deravani este „vocea divină" care se mișcă și vorbește prin meditator care devine un vas gol, un canal. Această meditație este un Latihan al limbii. Relaxează mintea conștientă atât de profund încât, dacă este făcută ca ultimul lucru dintr-o seară, este urmată cu siguranță de un somn profund.

Sunt patru etape de câte 15 minute fiecare.
Ține ochii închiși pe tot parcursul exercițiului.

Prima etapă: 15 minute

Stai calm, este preferabil să fie în fundal o muzică liniștitoare.

A doua etapă: 15 minute

Începe să scoți sunete absurde, de exemplu „la... la... la", și continuă așa până când vor începe să iasă sunete nefamiliare. Aceste sunete trebuie să iasă din partea necunoscută a creierului care era folosită pe când erai copil, înainte de a fi învățat cuvintele. Permite o intonație conversațională liniștită; nu plânge sau nu țipa, nu râde și nu striga.

A treia etapă: 15 minute

Stai în picioare și continuă să vorbești, permițându-i corpului să se miște în armonie cu sunetele. Dacă trupul este relaxat, energiile subtile vor crea un Latihan fără ca tu să-l controlezi.

A patra etapă: 15 minute

Stai culcat, stai liniștit și tăcut.

În fiecare noapte înainte de a te duce la culcare, poți încerca o tehnică extrem de ajutătoare. Stinge luminile, stai în pat gata de culcare, stai așa timp de cincisprezece minute. Închide-ți ochii și apoi începe să scoți un sunet monoton și absurd, de exemplu: „la, la, la" – și așteaptă ca mintea să îți dea noi sunete.

Ce trebuie să îți amintești este faptul că acele sunete sau cuvinte nu ar trebui să fie din nici o limbă pe care o știi. Dacă știi engleza, germana sau italiana, atunci ele nu ar trebui să fie din italiană, germană sau engleză. Este bine dacă sunt din alte limbi pe care nu le știi – tibetana, chineza, japoneza. Dar dacă știi japoneza, atunci nu este bine, în schimb, italiana va fi permisă. Vorbește orice limbă pe care nu o știi. Te vei găsi în dificultate pentru câteva secunde numai în prima zi, deoarece cum ai putea să vorbești o limbă pe care nu o știi? Poți să vorbești, iar odată ce începi, scoate orice sunet sau cuvânt absurd, doar pentru a scăpa de conștiință și a-ți lăsa subconștientul să vorbească...

Când subconștientul vorbește, acesta nu știe nici un limbaj. Este o metodă foarte, foarte veche. Vine din Vechiul Testament. În acele vremuri era denumită *glossolalia*, iar câteva biserici din America încă o folosesc. Ei o denumesc „vorbind cu limba". Și este o metodă minunată, una dintre cele mai profunde și mai penetrante în subconștient. Începi cu „la, la, la", iar apoi poți continua cu orice îți vine. Doar în prima zi vei simți că este mai dificil. Odată ce vine, va fi o deprindere. Apoi, timp de cincisprezece minute, folosește limbajul care îți vine, și folosește-l ca un limbaj; de fapt tu vorbești prin intermediul lui. Aceste cincisprezece minute îți vor relaxa mintea conștientă atât de profund, apoi pur și simplu te întinzi și te culci. Somnul tău va deveni mai profund. În câteva săptămâni vei simți o profunzime în somn, iar dimineața te vei simți complet proaspăt.

Centrul sunetului

Această tehnică poate fi făcută în multe feluri. Unul dintre ele este să începi să stai jos, oriunde ai fi. Sunetele să fie mereu prezente. Poate fi într-o piață sau o pensiune din Himalaya: sunetele sunt prezente. Stai liniștit, iar odată cu sunetul vei avea ceva foarte special. Oriunde există sunete, tu vei fi în centru. Toate sunetele vin la tine de peste tot, din toate direcțiile.

Nu este același lucru cu vederea, cu ochii. Vederea este liniară. Te văd, și acolo este o linie spre tine. Sunetul este circular; nu este liniar. Așadar, toate sunetele vin în cercuri, iar tu ești centrul. Oriunde ai fi, ești mereu centrul sunetului. Pentru sunete, tu ești mereu „Dumnezeu", centrul întregului univers.

Fiecare sunet vine la tine, se mișcă spre tine, în cercuri.

Această tehnică spune: îmbăiază-te în centrul sunetului. Oriunde ai fi, dacă faci această tehnică, închide-ți doar ochii și simte întregul univers cum este plin de sunet. Simte ca și cum fiecare sunet se mișcă spre tine, iar tu ești în centru. Chiar și acest sentiment că tu ești în centru îți va da o pace foarte profundă. Întregul univers devine circumferența, iar tu ești centrul și totul se mișcă spre tine, cade spre tine.

Dacă stai pe o parte a unei cascade, închide ochii și simte sunetul de jur împrejurul tău care cade peste tine, din toate părțile, creând un centru în tine din fiecare parte. De ce această accentuare a faptului că ești în centru? Pentru că în centru nu există sunet. Centrul este fără sunet; de aceea poți auzi sunetele. Altfel, tu nu le-ai fi putut auzi. Un sunet nu poate auzi un alt sunet. Pentru că nu ai sunet în centru, tocmai de aceea poți auzi sunetele. În centru este liniștea absolută: de aceea poți auzi sunetele care intră în tine, care vin la tine, care te pătrund, care te înconjoară.

Dacă poți afla unde este centrul, unde este zona din tine la care vine fiecare sunet, deodată sunetul va dispărea și vei intra în starea fără sunete. Dacă poți simți un centru unde fiecare sunet poate fi auzit, se va întâmpla un transfer brusc al conștiinței.

Într-un moment vei purta întreaga lume plină de sunete, iar în alt moment conștiința ta se va întoarce brusc și atunci tu vei auzi sunetul fără sunet, centrul vieții.

Odată ce ai auzit asta, atunci nici un sunet nu te mai poate deranja. Vine la tine, dar nu ajunge niciodată la tine. Vine la tine, mereu va veni la tine, dar *niciodată* nu te va atinge. Există un punct unde nu pătrunde nici un punct. Acel punct este *persoana ta.*

Poți face următorul lucru într-o piață: nu există alt loc mai bun ca o piață. Este plină de sunete – niște sunete nebune. Dar nu începe să te gândești la sunete, că sunt bune sau rele, că sunt deranjante sau că sunt frumoase și armonioase. Nu trebuie să te gândești la sunete. Trebuie doar să te gândești la centru. Nu trebuie să te gândești la fiecare sunet care se mișcă spre tine – dacă este bun, rău sau frumos. Trebuie doar să îți aduci aminte că ești centrul și toate sunetele se mișcă spre tine – fiecare sunet, de orice tip.

Sunetele nu sunt auzite prin urechi. *Nu* sunt auzite prin urechi; urechile nu le pot auzi. Ele fac numai o muncă de transmisie, iar în timpul transmisiei taie mult din ceea ce este inutil pentru tine. Ele aleg, selectează și apoi acele sunete intră pentru tine. Acum găsește în tine unde este centrul tău. Urechile nu sunt centrul. Auzi de undeva foarte adânc. Urechile îți trimit doar sunetele selectate. Unde ești tu? Unde este centrul tău?

Dacă lucrezi cu sunetele, atunci mai devreme sau mai târziu vei fi surprins – pentru că centrul nu se află în cap. Centrul nu se află în *cap*! Apar în cap pentru că nu ai auzit niciodată sunetele: ai auzit doar cuvinte. Capul este centrul cuvintelor; nu este și centrul sunetelor. De aceea în Japonia se spune că omul gândește nu cu capul, ci prin ombilic – pentru că au lucrat cu sunetele foarte multă vreme.

În fiecare templu există un gong. A fost pus acolo ca să creeze sunete pentru un potențial căutător. Cineva ar putea medita, iar gongul ar putea produce sunete sau un clopot ar putea fi tras. Se pare că tulburarea ar fi creată chiar de sunetul clopotului. Cineva meditează, iar clopotul sau gongul pare să-l tulbure...

pare să-l tulbure! Într-un templu, fiecare vizitator care va veni va lovi gongul sau va trage clopotul. Dacă cineva meditează acolo, poate părea că este o tulburare constantă. Dar nu este – pentru că persoana așteaptă aceste sunete.

Așadar, fiecare vizitator ajută. Clopotul este lovit din nou, și din nou, sunetul este creat, iar meditatorul intră din nou în sine. Se uită la centrul unde acest sunet se afundă. Există numai un sunet al clopotului: vizitatorul a realizat asta. Acum a doua lovitură va fi în interiorul său, undeva în interior. Unde este acel loc? Sunetul lovește mereu, ombilicul, dar niciodată capul. Dacă lovește capul, poți înțelege foarte clar că nu este vorba de un sunet, ci de cuvinte. Atunci înseamnă că ai început să te gândești la sunet. În acel moment, puritatea sa este pierdută.

Sau poți crea un sunet doar folosindu-ți degetele sau orice care îți închide cu forța urechile. Atunci se creează un sunet. Ce este acel sunet și de ce îl auzi când urechile sunt închise, aunci când urechile sunt astupate?

Așa cum există negativul fotografiilor, există și negativul sunetelor. Nu numai ochii pot vedea negativul: urechile pot auzi negativul. Așadar, atunci când îți astupi urechile, auzi lumea negativă a sunetelor. Toate sunetele s-au oprit. Deodată un nou sunet se aude. Acest sunet este absența oricărui sunet. A venit un gol, o lipsă. Simți lipsa cuiva, apoi auzi această absență. Acel sunet negativ este cunoscut ca „sunetul sunetelor" – pentru că nu este cu adevărat un sunet, este absența sa. Sau este un sunet natural pentru că nu este creat de nimic.

Această absență a sunetului este o experiență foarte subtilă. Ce îți va da? În momentul când nu vor mai fi sunete, vei cădea în tine. În prezența sunetelor ne îndepărtăm de noi; prin sunete ne mișcăm spre alții. Încearcă să înțelegi acest lucru: cu sunetele suntem legați de alții, comunicăm cu ceilalți.

Dacă sunetul este modalitatea pentru a ne mișca spre alții, starea de a fi fără sunet va deveni modalitatea de a ne mișca spre noi. Prin sunet comunicăm cu alții, fără sunet cădem în abisul

propriu, în sine. De aceea, multe tehnici folosesc această stare fără sunete pentru a pătrunde în interiorul ființei.

Fii absolut mut și surd – chiar și numai pentru câteva momente. Nu vei putea să te duci în altă parte decât în tine: deodată vei descoperi că stai în tine; nici o mișcare nu va fi posibilă. De aceea știința a experimentat atât de mult. În aceasta, toate legăturile pentru a te mișca spre celălalt sunt rupte.

Așadar, o perspectivă este să auzi sunetele care vin la centrul tău, o alta este să le oprești pe toate și să simți centrul fără nici un sunet. Amândouă perspectivele au fost date unei singure tehnici pentru un scop special – pentru a te putea mișca de la una la alta.

Dar nu este o alegere pentru a face numai una dintre ele. Fă-le pe amândouă! De aceea au fost date amândouă în această tehnică. Mai întâi poți face numai una pentru câteva luni, apoi experimenteaz-o pe a doua pentru alte câteva luni. Vei fi mai viu și vei ști două extreme. Iar dacă te poți mișca ușor între cele două extreme, vei rămâne pururi tânăr.

Găsirea spațiului din interiorul ființei

Golul este centrul tău cel mai profund. Toate activitățile se află la periferie: centrul tău este doar un zero.

Intrarea în cerul plin de claritate

Meditează asupra cerului: un cer de vară fără nori, nesfârșit de gol și de limpede, nimic care să se miște în el, în totala sa puritate. Contemplează asupra lui, meditează asupra lui și intră în claritatea lui. Fii claritatea sa, spațiul său de limpezime.

Este foarte frumos să meditezi asupra cerului. Stai întins ca să poți uita pământul; stai pe spate pe o plajă singuratică, pe orice, și privește la cer. Un cer limpede va fi de ajutor – fără nori, nesfârșit. Privește-l, uită-te cu atenție la cer, simte-i limpezimea – fără nori, fără limite – apoi intră în acea claritate, fii una cu ea. Simte-te ca și cum ai devenit cerul, spațiul.

Această tehnică – de a te uita la claritatea cerului și a deveni una cu ea – este una dintre cele mai practicate. Multe civilizații au folosit-o. Și va fi foarte folositoare în mod special pentru mintea modernă, pentru că nimic nu a mai rămas pe pământ pentru a medita – numai cerul. Dacă te uiți în jurul tău, totul este făcut de mâna omului, totul este limitat, cu o graniță, cu o limită. Numai cerul este calm, din fericire, deschis pentru meditație.

Încearcă această tehnică, va fi foarte ajutătoare, dar adu-ți aminte de trei lucruri. Unul: nu clipi – uită-te fix. Chiar dacă ochii încep să te doară și încep să-ți curgă lacrimile, nu fi îngrijorat. Chiar și acele lacrimi vor fi o parte din descărcare; te vor ajuta. Acele lacrimi îți vor face ochii mai inocenți și mai limpezi. Trebuie să continui să te uiți fix.

Al doilea lucru: nu te gândi la cer, adu-ți aminte. Poți începe gândindu-te la cer. Poți să-ți aduci aminte foarte multe poeme,

poeme frumoase despre cer – atunci vei pierde ideea principală. Nu trebuie să te gândești la el – trebuie să îl pătrunzi, trebuie să fii una cu el –, pentru că, dacă începi să te gândești la el, se creează din nou o barieră. Pierzi cerul din nou, și din nou ești închis în minte. Nu te gândi la cer. Fii cerul. Uită-te fix și mișcă-te spre el, permite-i cerului să se miște în tine. Dacă te miști spre cer, imediat cerul se va mișca spre tine.

Cum poți face acest lucru? Cum vei face – această mișcare spre cer? Continuă să te uiți mai departe, cât mai departe. Continuă să te uiți – ca și cum ai încerca să găsești o graniță. Adâncește-te. Mișcă-te cât de mult poți. Chiar și această mișcare va sparge bariera. Iar această metodă ar trebui practicată cel puțin patruzeci de minute; mai puțin nu este de ajuns.

Când simți cu adevărat că ai devenit unul, închide-ți ochii. Când cerul a intrat în tine, poți închide ochii. Îl poți vedea în continuare. Așadar, numai după patruzeci de minute, atunci când simți că unirea s-a întâmplat și că există o comuniune și că ai devenit o parte din cer, iar mintea nu mai există, închide ochii și rămâi cu cerul din interior.

Includerea totului

Această tehnică este puțin mai dificilă, dar, dacă o poți face, este minunată, frumoasă. Stând jos, nu împărți. Stând în meditație, include totul – corpul, mintea, respirația, gândirea, cunoașterea, totul. Include totul. Nu diviza, nu crea o fragmentare. În mod obișnuit, noi fragmentăm. Spunem: „Corpul nu este persoana mea." Există tehnicile care folosesc și această idee, dar acestă tehnică este total diferită, mai degrabă opusul.

Nu împărți. Nu spune: „Nu sunt corpul acesta." Nu spune: „Nu sunt respirația". Nu spune: „Nu sunt mintea". Spune numai: „Eu sunt totul" – și fii totul. Nu crea o fragmentare în tine. Este un sentiment. Cu ochii închiși, include tot ce există în tine.

Nu te concentra spre un anumit lucru, într-un anumit loc – fii necentrat. Respirația vine și pleacă, gândirea vine și se mișcă. Forma corpului tău se va schimba. Nu ai observat asta.

Dacă stai cu ochii închiși, vei simți că uneori corpul este mare, uneori este mic; uneori este foarte greu, uneori este ușor, ca și cum ai putea zbura. Poți simți această creștere și descreștere a formei. Închide ochii și stai doar, vei simți că uneori corpul este foarte mare – și umple toată camera; uneori este atât de mic – atomic. De ce se schimbă această formă? Ca și atenția ta care se schimbă, forma corpului se schimbă și ea. Dacă incluzi totul, el va deveni mare; dacă excluzi – „Acesta nu sunt eu, acesta nu sunt eu" –, atunci va deveni minuscul, mic, atomic.

Include totul în ființa ta și nu lăsa nimic. Nu spune: „Asta nu sunt eu". Spune: „Eu sunt" și include totul acolo. Dacă poți face acest lucru doar stând, este minunat – întâmplări cu totul noi vor avea loc pentru tine. Vei simți că nu este vreun centru; că în tine nu este vreun centru. Iar fără centru nu există sinele, eul; numai conștiința rămâne – conștiința ca un cer care acoperă totul. Și atunci când crește, va fi inclusă nu numai respirația ta, va fi inclusă nu numai forma ta; iar la final întregul univers va fi inclus în tine.

Punctul de bază este să-ți aduci aminte de includerea totului. Nu exclude. Aceasta este cheia acestei tehnici – includerea. Includerea și creșterea. Includerea și expansiunea. Încearcă cu corpul tău, apoi încearcă și cu lumea exterioară.

Stai sub un copac, uită-te la copac, apoi închide ochii și simte că acel copac este în interiorul tău. Privește cerul, închide ochii și simte că cerul este în interiorul tău. Uită-te la soarele care răsare, închide ochii și simte că soarele răsare din interiorul tău. Simte că poți include și mai mult.

O experiență fantastică se va întâmpla pentru tine. Când simți că acel copac este în interiorul tău, te vei simți imediat mai tânăr, mai proaspăt. Și aceasta nu înseamnă imaginație, pentru că și tu, și copacul aparțineți pământului. Sunteți amândoi înrădăcinați în același pământ și chiar în aceeași existență. Așadar, atunci când

simți că acel copac este în interiorul tău, copacul *este* în tine – nu este imaginație – și vei simți efectul imediat. Viața copacului, verdeața, prospețimea, vântul care trece pe lângă el, toate vor fi simțite în tine prin inima ta. Include din ce în ce mai multă existență și nu exclude nimic.

Așadar, adu-ți aminte acest lucru: fă-ți un stil de viață în a include meditația. Încearcă să incluzi din ce în ce mai mult. Cu cât incluzi mai mult, cu atât mai mult te extinzi, cu atât mai mult granițele se vor retrage la colțurile existenței. Într-o zi vei rămâne numai tu; întreaga existență va fi inclusă. Acesta este finalul tuturor experiențelor religioase.

O meditație pentru călătoriile cu avionul

Nu poți găsi o situație mai bună în care să meditezi decât cea în care zbori la o altitudine mare. Cu cât altitudinea este mai mare, cu atât meditația este mai ușoară. În acest sens, timp de secole, meditatorii s-au mutat în Himalaya pentru a găsi acest fel de altitudine.

Când gravitația este mai mică, iar pământul este foarte departe, multe atracții ale pământului sunt departe. Ești departe de societatea coruptă construită de om. Ești înconjurat de nori, de stele și de lună, de lună și de spațiul vast. Trebuie să faci un lucru: începe să te simți una cu acea vastitate și fă acest lucru în trei pași. Primul pas este: timp de câteva minute gândește-te doar că devii mai mare... că umpli tot avionul. Apoi al doilea pas: începe să simți că devii chiar și mai mare, mai mare decât avionul, de fapt avionul este acum în interiorul tău. Iar al treilea pas: simte-te ca și cum te-ai extins pe întregul cer. Acum acești nori care se mișcă și luna, și stelele, se mișcă în tine; ești mare, nelimitat.

Acest sentiment va deveni meditația ta și te vei simți complet relaxat, netensionat.

Privirea cu cel de-al treilea ochi

Este una dintre contribuțiile Estului pentru întreaga lume: înțelegerea că între cei doi ochi există un al treilea, în interior, care în mod obișnuit rămâne inactiv.

Omul trebuie să muncească din greu, să-și aducă toată energia sexuală în sus, împotriva gravitației, iar când energia ajunge la al treilea ochi, acesta se deschide. Multe metode au încercat să facă acest lucru, pentru că, atunci când se deschide, se produce deodată o rază de lumină, iar lucruri care nu au fost niciodată clare pentru tine devin dintr-odată clare.

Când accentuez asupra privitului, a observării... aceasta este cea mai bună metodă de a aduce al treilea ochi în acțiune, pentru că acea privire este spre interior. Acești doi ochi nu pot fi folosiți, ei pot vedea numai în exterior. Trebuie să fie închiși. Și când încerci să te uiți în interior, asta înseamnă cu siguranță că este ceva ca un ochi care vede. Cine îți vede gândurile? Nu aceștia doi. Cine vede cum furia crește în tine? Acest loc al vederii este denumit simbolic „cel de-al treilea ochi".

OSHO
MEDITAŢIA GOURISHANKAR

Meditaţia Gourishankar OSHO este acompaniată de muzică compusă sub îndrumarea lui Osho. Muzica sprijină energetic şi semnalează începutul fiecărei etape a tehnicii meditative.

Instrucţiuni

Această tehnică constă în patru etape a câte 15 minute fiecare. Primele două etape pregătesc meditatorul pentru Latihanul spontan din a treia etapă. Osho a spus că, dacă se respiră corect în prima etapă, dioxidul de carbon format în sânge te va face să te simţi la fel de mare ca Gourishankar (Muntele Everest). Notă: cei care au avut probleme neurologice în trecut – ca epilepsia – nu trebuie să folosească niciodată o lumină izbitoare sau rapidă pentru această meditaţie.

Primul pas: 15 minute

Stai jos cu ochii închişi. Inspiră profund pe nas, umplându-ţi plămânii. Ţine-ţi respiraţia cât de mult este posibil, apoi expiră încet pe gură şi menţine plămânii goliţi cât de mult timp posibil. Continuă acest ciclu al respiraţiei pe toată perioada etapei.

A doua etapă: 15 minute

Întoarce-te la respiraţia normală şi, cu o privire relaxată, uită-te la flacăra unei lumânări sau la o lumină albastră. Menţine-ţi corpul în poziţie de repaus.

A treia etapă: 15 minute

Cu ochii închişi, stai în picioare şi relaxează corpul şi permite-i să fie receptiv. Vor fi simţite energii subtile pentru a mişca trupul în afara controlului normal. Permite-i acestui Latihan să se întâmple. Nu trebuie să faci tu mişcarea: ea se va întâmpla uşor, de la sine, graţios.

A patra etapă: 15 minute

Stai întins cu ochii închişi, tăcut şi liniştit.

Primele trei etape ar trebui să fie acompaniate de un zgomot constant, ritmic, combinat de preferinţă cu o muzică relaxată în fundal. Zgomotul ar trebui să fie de şapte ori decât bătaia normală a inimii şi, dacă este posibil, lumina să fie o orgă de lumini sincronizată.

OSHO MEDITAŢIA MANDALA

Meditaţia Mandala OSHO este acompaniată de muzică compusă sub îndrumarea lui Osho. Muzica sprijină energetic şi semnalează începutul fiecărei etape a tehnicii meditative.

Instrucțiuni

Aceasta este o altă tehnică puternică, catarhică, ce creează un cerc de energie ce rezultă dintr-o centrare naturală. Este vorba de patru etape de 15 minute fiecare.

Prima etapă: 15 minute

Aleargă pe loc cu ochii deschiși, mai întâi încet și gradat, apoi din ce în ce mai repede. Ridică genunchii în sus cât de mult poți. Respiră adânc și vei muta energia din interiorul tău. Uită de minte și de corp. Continuă să alergi.

A doua etapă: 15 minute

Stai jos cu ochii închiși, cu gura deschisă și relaxată. Rotește-ți ușor corpul de la talie, ca o trestie care se leagănă în aer. Simte vântul care te leagănă de-o parte și de alta, înainte și înapoi, de jur împrejur, fapt ce-ți va aduce energiile trezite în centrul ombilicului.

A treia etapă: 15 minute

Stai întins pe spate, deschide ochii și, nemișcând capul, rotește-ți ochii în direcția acelor de ceasornic. Rotește-i de jur împrejur ca și cum urmărești pendula unui ceas mare, dar cât mai repede posibil. Este important ca gura să rămână deschisă și fălcile relaxate, cu respirația calmă și echilibrată. Acest exercițiu va aduce energiile centrate la cel de-al treilea ochi.

A patra etapă: 15 minute

Închide ochii și stai liniștit.

Găsirea martorului

Este o tehnică oferită de Pitagora. El s-a dus cu această tehnică în Grecia și a devenit cu adevărat sursa misticismului în Vest. El este tatăl tuturor formelor de misticism în Vest. Această tehnică este una dintre cele mai profunde. Încearcă să o înțelegi.

Psihologia modernă, cercetarea științifică spun că între cele două sprâncene se află glanda cea mai misterioasă a corpului. Această glandă, denumită glanda pieneală, este al treilea ochi al tibetanilor – *Shivanetra*: ochiul lui Shiva, al tantrei. Între cei doi ochi există un al treilea, dar nu funcționează în mod obișnuit. Trebuie să faci ceva să îl deschizi. Nu este orb. Pur și simplu este închis. Această tehnică are menirea de a deschide al treilea ochi.

Închide ochii și concentrează-ți ambii ochi în mijlocul distanței dintre sprâncene. Concentrează-ți atenția chiar în mijloc, cu ochii închiși, ca și cum te-ai uita cu ochii tăi. Acordă-i o atenție specială.

Aceasta este una dintre metodele cele mai simple pentru a fi atent. Nu poți fi atent la o altă parte a corpului atât de ușor. Această glandă absoarbe foarte rapid atenția. Dacă îi acorzi atenție, ochii devin hipnotizați de cel de-al treilea ochi. Ei se vor fixa; nu se pot mișca. Dacă încerci să fii atent la o altă parte a corpului, îți va fi greu. Cel de-al treilea ochi preia toată atenția, absoarbe toate forțele atenției. Pentru atenție, este ceva magnetic. Toate metodele din toată lumea au folosit-o. Este cea mai simplă cale pentru a capta atenția, pentru că nu numai tu încerci să fii atent: și glanda te ajută; este magnetică. Atenția este adusă cu forța la tine. Este absorbită.

În scripturile tantrice vechi se spune că atenția este hrana celui de-al treilea ochi. El este înfometat; a fost înfometat timp de vieți și vieți. Dacă îi acorzi atenție, el va deveni viu. Va deveni viu!

Îi este dată mâncare. Şi, odată ce ştii că acea atenţie înseamnă pentru el mâncare, odată ce simţi că atenţia ta este atrasă în mod magnetic, chiar de glandă, atunci atenţia nu mai este un lucru dificil. Omul trebuie să ştie punctul potrivit. Aşadar, închide ochii, lasă cei doi ochi să îşi îndrepte atenţia chiar în mijloc şi simte punctul. Când eşti aproape de punct, ochii tăi se vor fixa dintr-odată. Când va fi greu să îi mai mişti, atunci vei şti că ai prins punctul potrivit.

Dacă atenţia se află între sprâncene, pentru prima dată vei avea ocazia să experimentezi un fenomen straniu. Pentru prima dată vei simţi gândurile cum aleargă înaintea ta; vei deveni un martor. Este ca la film: gândurile trec şi tu eşti martor. Odată ce atenţia este concentrată pe centrul celui de-al treilea ochi, vei deveni imediat martorul gândurilor.

În mod obişnuit, nu eşti martor: tu eşti identificat cu gândurile. Dacă acolo există furie, vei deveni furia. Dacă un gând se mişcă, nu eşti martor – vei deveni una cu gândul, te vei identifica cu el şi te vei mişca cu el. Tu vei deveni gândul; vei lua forma gândului. Când sexul este prezent, tu vei deveni sexul; când furia este acolo, vei deveni chiar furia; când lăcomia este acolo, vei deveni lăcomia. Orice gând se mişcă, vei deveni identificat cu el. Nu ai nici un gol între tine şi gândul respectiv.

Dar, concentrat pe cel de-al treilea ochi, devii deodată martor. Prin al treilea ochi, tu devii martor. Prin al treilea ochi, poţi vedea gândurile care se mişcă precum norii pe cer sau ca oamenii pe stradă.

Încearcă să fii martor. Orice s-ar întâmpla, încearcă să fii martor. Eşti bolnav, corpul te doare şi suferi, te chinui şi eşti nefericit, oricum te-ai simţi: fii martor la asta. Orice s-ar întâmpla, nu te identifica cu acel lucru. Fii martor – un observator. Dacă observarea devine posibilă, atunci tu vei fi concentrat pe cel de-al treilea ochi.

În al doilea rând, şi viceversa este valabilă. Dacă eşti concentrat pe al treilea ochi, vei deveni martor. Aceste două lucruri sunt părţi ale unuia. Primul lucru: fiind concentrat pe al treilea ochi, acolo va fi percepută creşterea sinelui de a observa. Acum te poţi întâlni cu gândurile tale. Acesta va fi primul lucru. Iar al doilea lucru va fi că acum poţi simţi vibraţia subtilă, delicată a respiraţiei. Acum poţi simţi forma respiraţiei, chiar esenţa ei.

Mai întâi încearcă să înţelegi ce înseamnă „forma", „esenţa respiraţiei". În timp ce respiri, nu respiri numai aer. Ştiinţa spune că respiri numai aer – numai oxigen, hidrogen şi alte gaze sub formă combinată cu aerul. Oamenii de ştiinţă spun că respiri „aer"! Dar Tantra spune că aerul este doar agent transportor, nu este lucrul adevărat. Respiri *„prana"* – vitalitatea. Aerul este doar mediul; *prana* este conţinutul. Respiri şi *prana*, nu numai aerul.

Fiind concentrat pe cel de-al treilea ochi, vei putea observa deodată chiar esenţa respiraţiei, prana, eşti pe punctul în care se întâmplă saltul, progresul.

Atingerea ca un fulg

Foloseşte-ţi ambele palme, pune-le pe ochii închişi şi lasă-le să atingă globul ocular, dar ca o atingere, nu ca o presiune. Dacă apeşi mai tare, pierzi întregul concept, pierzi întreaga tehnică. Nu apăsa; atinge doar ca o pană. Trebuie să te adaptezi pentru că la început vei apăsa mai tare. Dar din ce în ce vei apăsa mai puţin până când vei atinge fără presiune – palmele tale vor atinge doar globul ocular. Doar o atingere, doar o întâlnire fără presiune, pentru că, dacă aceasta există, atunci tehnica nu va mai funcţiona. Aşadar – ca o pană.

De ce? – pentru că un ac poate face ceva ceea ce nu poate fi făcut de o sabie. Dacă apeşi, calitatea s-a schimbat – eşti agresiv. Iar energia care curge prin ochi este foarte subtilă: o presiune cât de mică şi va începe să lupte, iar acolo va fi creată o rezistenţă. Dacă apeşi, atunci energia care curge prin ochi va începe o rezistenţă, o luptă; va urma un efort. Aşadar, nu apăsa; chiar şi o apăsare uşoară este de ajuns pentru ca energia ochiului să judece.

Este foarte subtilă mișcarea, foarte delicată. Nu apăsa – ca un fulg, palma ta va atinge ca și cum nu atinge. Să atingi ca și cum nu atingi, fără presiune; doar o atingere, o senzație ușoară că palma atinge globul ocular, atâta tot.

Ce se va întâmpla? Atunci când pur și simplu atingi fără nici un fel de presiune, energia începe să se miște în interior. Dacă apeși, dacă începi să te lupți cu mâna, cu palma, energia va ieși în exterior. Doar o simplă atingere, și atunci energia va începe să se miște în interior. Ușa este închisă; pur și simplu ușa este închisă și energia se duce înapoi. În momentul în care energia se duce înapoi, vei simți o lumină care va veni pe toată fața, pe cap. Acea energie care se mișcă înapoi produce lumina.

Și chiar între acești doi ochi este al treilea ochi, ochiul-înțelepciunii, *prajna-chakshu*. Chiar între cei doi ochi există un al treilea. De aceea omul simte lumina, levitând, ca și cum nu ar exista gravitație. Iar de la al treilea ochi energia cade în inimă. Este un proces fizic: se scurge în picături, iar tu vei simți ceva foarte ușor care îți intră în inimă. Bătăile inimii vor fi mai rare, respirația va încetini. Corpul se va simți relaxat.

Chiar dacă nu intri în meditație profundă, această mișcare te va ajuta psihic. În orice moment al zilei, relaxează-te într-un scaun – sau dacă nu ai un scaun, atunci când stai într-un tren –, închide-ți ochii, simte o ființă relaxată în întregul tău corp, apoi pune ambele palme pe ochi. Dar nu apăsa – acesta este lucrul cel mai important. Atinge doar ca un fulg.

Când atingi și nu apeși, gândurile ți se vor opri imediat. Într-o minte relaxată gândurile nu se pot mișca; ele îngheață. Ele au nevoie de febră și frenezie, au nevoie de tensiune pentru a se mișca. Ele trăiesc prin tensiune. Când ochii sunt liniștiți, relaxați, iar energia se mișcă în interior, gândurile se vor opri. Vei simți o anumită calitate a euforiei, și aceasta se va adânci zilnic.

Fă această mișcare de mai multe ori pe zi. Chiar și pentru un singur moment, atingerea îți va face bine. Oricând te simți epuizat, uscat de energie, exploatat – după ce citești sau vezi un film, sau

după ce uiți la TV –, oricând simți nevoia, închide ochii și atinge-i. Va avea un efect imediat. Dar, dacă vrei să transformi această acțiune în meditație, atunci fă-o pentru cel puțin patruzeci de minute. Iar întreaga idee este să nu apeși. Este ușor ca pentru o singură clipă să atingi ca un fulg; este dificil să faci asta timp de patruzeci de minute. De multe ori vei uita și vei începe să apeși.

Nu apăsa. Timp de patruzeci de minute, rămâi conștient că mâinile tale nu au greutate; ele doar ating. Continuă să fii conștient că nu apeși, doar atingi. Aceasta va deveni o prezență profundă, ca și respirația. Așa cum spune Buddha să respiri în deplină conștiință, același lucru se va întâmpla și cu atingerea, pentru că trebuie să fii constant atent că nu apeși. Mâna ta ar trebui să fie doar un fulg, un lucru fără greutate, și pur și simplu să atingă.

Mintea va fi total acolo, va fi alertă, aproape de ochi, iar energia va curge încontinuu. La început va curge prin picături. După câteva luni vei simți că a devenit ca un râu, iar într-un an vei simți că a devenit ca un potop.

Iar atunci când vei atinge vei simți o iluminare. O poți simți și acum. Imediat, în momentul atingerii, vine o lumină. Iar acea lumină pătrunde, se deschide în inimă. În inimă, numai lumina poate intra; nimic greu nu poate intra acolo. Numai lucrurile luminate se pot întâmpla inimii.

Lumina dintre cei doi ochi va începe să picure în inimă, iar inima se va deschide pentru a o primi. Pe când energia care curge devine un curent, apoi un râu și apoi un potop, vei fi complet spălat, curățat. Nu te vei simți așa. Vei simți pur și simplu că așa este cosmosul. Inspiră și expiră, vei simți că ai devenit cosmosul. Cosmosul pătrunde înăuntru și iese în exterior. Entitatea care ai fost mereu, egoul tău, nu va mai fi acolo.

Pur şi simplu stai

Stai doar, fără să faci nimic... şi totul este tăcere, şi totul este pace, şi totul este bucurie. Ai intrat în existenţă, ai intrat în adevăr.

Zazen

Persoanele Zazen spun să stai doar, fără să faci nimic. Cel mai greu lucru din lume este să stai doar fără să faci nimic. Dar, odată ce te-ai deprins, dacă stai aşa timp de câteva luni fără să faci nimic timp de câteva ore în fiecare zi, încet-încet, multe lucruri se vor întâmpla.

Vei fi somnoros, vei visa. Multe gânduri îţi vor aglomera mintea, multe lucruri. Mintea va spune: „De ce îţi pierzi timpul? Ai fi putut să mai câştigi bani. Cel puţin ai fi putut să te duci la un film, să te distrezi, te-ai fi putut relaxa şi ai fi putut bârfi. Te-ai fi putut uita la televizor sau ai fi putut asculta radioul, sau cel puţin ai fi putut citi ziarul de astăzi. De ce să îţi pierzi timpul?"

Mintea îţi va da o mie şi unu de argumente, dar, dacă vei continua să le asculţi fără să fii tulburat de minte... poate face tot felul de şmecherii; va halucina, va visa, va deveni somnoroasă. Va face tot ce este posibil să te tragă din această stare de a sta. Dar, dacă vei continua, dacă perseverezi, într-o zi soarele va răsări.

Într-o zi se va întâmpla, tu nu te vei mai simţi somnoros, mintea s-a plictisit de tine, a obosit, a renunţat la ideea că poţi cădea în plasă, pur şi simplu a terminat cu tine! Nu există somn, halucinaţie, vis, gând. Pur şi simplu stai acolo, fără să faci nimic... şi totul este tăcere, şi totul este pace, şi totul este bucurie. Ai intrat în existenţă, ai intrat în adevăr.

Poţi sta oriunde, dar orice ai vedea nu ar trebui să fii foarte interesat. De exemplu, lucrurile nu ar trebui să se mişte prea

mult. Ele devin o distragere. Te poți uita la copaci – asta nu este o problemă, pentru că nu se mișcă, și peisajul rămâne același. Te poți uita la cer sau poți sta într-un colț uitându-te la perete.

Al doilea lucru este să nu te uiți la ceva în mod special – doar în gol, pentru că ții ochii deschiși, și omul trebuie să se uite la ceva, dar nu te uita la ceva în mod special. Nu te concentra asupra unui lucru, ci doar asupra unei imagini difuze. Acest fapt relaxează foarte mult.

Iar al treilea lucru este să relaxezi respirația. Nu o controla, las-o să se întâmple. Las-o să fie naturală și astfel te vei relaxa chiar mai mult.

Al patrulea lucru este să lași corpul să fie cât mai imobil posibil. Mai întâi găsește o poziție potrivită – poți sta pe o pernă sau pe o pătură sau orice pe care simți că poți sta, dar, odată ce te-ai decis, rămâi nemișcat, pentru că, dacă trupul nu se mișcă, mintea tace automat. Pentru un corp în mișcare, mintea continuă și ea să se miște, pentru că acest cuplu minte-corp nu sunt două lucruri. Ele sunt unul... o singură energie.

La început ți se va părea un pic dificil, dar după câteva zile îți va plăcea la nebunie. Vei vedea, treptat, strat cu strat, că mintea va începe să picure.

Va veni și momentul pur și simplu când vei fi undeva fără prezența minții.

Instrucțiuni

Stai cu fața la un perete plan, la o distanță de aproximativ o mână. Ochii ar trebui să fie pe jumătate deschiși, permițându-i privirii să se odihnească ușor pe perete. Ține spatele drept și ține o mână în cealaltă cu degetele atingându-se și luând forma unui oval. Stai cât de calm poți timp de 30 minute.

În timp ce stai așa, permite o conștiență difuză, fără să direcționezi mintea undeva în mod special, rămânând doar cât de receptiv și alert posibil, din clipă în clipă.

Pur şi simplu ascultă

Sute de discuţii întâmplătoare ale lui Osho au fost înregistrate audio şi video. El a sugerat că a sta liniştit şi a asculta aceste discuţii poate fi folosit ca un instrument zilnic pentru meditaţie. În acest caz, el vorbeşte despre rolul ascultării în meditaţie – atât în sensul ascultării acestor discuţii, cât şi în sensul „pur şi simplu să asculţi".

Când vorbesc cu tine, nu încerc să am o comunicare cu partea ta intelectuală, cu mintea raţională.

Scopul meu este unic – folosesc cuvintele pentru a crea doar goluri de tăcere. Cuvintele nu sunt importante. Aşadar, poţi spune orice în contradictoriu, orice care să fie absurd, necorelat, pentru că scopul meu este doar să creez goluri. Cuvintele sunt în plan secundar; tăcerile dintre aceste cuvinte sunt în primul plan. Acesta este pur şi simplu un instrument pentru a-ţi da o licărire de meditaţie. Şi, odată ce ştii că acest lucru este posibil, ai călătorit departe în direcţia fiinţei tale.

Majoritatea oamenilor din lumea asta nu se gândesc că este posibil pentru minte să fie tăcută. Pentru că nu cred că este posibil, nu încearcă. Scopul meu de bază pentru a vorbi a fost cum să dai oamenilor un gust al meditaţiei. Aşadar, pot continua să vorbesc mereu – nu contează ce spun. Tot ceea ce contează este să-ţi dau câteva şanse să fii liniştit, lucru care îţi este greu de unul singur la început.

Nu te pot forţa să fii tăcut, dar pot crea un instrument în care să fii obligat spontan să devii tăcut. Eu vorbesc, iar în mijlocul unei propoziţii, atunci când te aştepţi să urmeze un al cuvânt, nu mai urmează nimic altceva decât un gol de linişte. Iar mintea ta căuta să asculte, aştepta să urmeze ceva, nu voia să piardă nimic, iar în mod natural ea devine tăcută. Ce poate face săraca minte? Dacă ştia că în acel punct eu tac, dacă aş fi zis că în nişte momente bine stabilite eu voi tăcea, tu vei fi putut să te gândeşti. Tu nu ai fi fost tăcut; atunci ai fi ştiut: „Acesta este momentul în care va tăcea, deci acum pot avea o mică conversaţie cu mine".

Dar pentru că vine total neașteptat... Nici eu nu știu la ce punct mă opresc.

Dacă ceva de genul acesta se întâmplă oricărui orator în lume, va fi condamnat, pentru că un orator care se oprește din nou, și din nou înseamnă că nu este bine pregătit, că nu și-a făcut tema. Înseamnă că memoria lui nu este de încredere, că uneori nu poate găsi cuvintele pe care vrea să le folosească. Dar, pentru că ceea ce facem noi nu este un oratoriu, nu sunt preocupat de acest lucru – sunt preocupat de tine.

Și nu numai aici în această adunare, dar și foarte departe... oriunde în lume când oamenii vor asculta casete sau mă vor vedea, vor ajunge la aceeași liniște.

Succesul meu nu este să te conving pe tine, reușita mea este să îți dau un gust real pentru ca tu să ai încredere că meditația nu este o ficțiune, iar că starea fără minte nu este o idee pur filosofică, este o realitate; că ești capabil să o realizezi și nu are nevoie de nici o calificare specială.

Când asculți meditativ, înțelegi; când asculți concentrat, înveți. Dacă asculți fiind concentrat, vei câștiga cunoaștere; dacă asculți meditativ, vei pierde cunoaștere. Iar diferența este foarte subtilă.

Când asculți concentrat, înseamnă că ești tensionat, prea dornic să înveți, să absorbi, să știi. Ești interesat să cunoști; concentrarea este mereu calea spre cunoaștere. Când mintea este concentrată pe un lucru, bineînțeles, va învăța mai mult.

Meditația este mintea neconcentrată. Asculți pur și simplu liniștit – fără tensiune în minte, fără grabă să afli și să înveți. Dar fiind total relaxat, fără proteste, cu o deschidere a ființei tale, asculți nu pentru a ști, asculți pur și simplu pentru a înțelege. Acestea sunt modalități diferite de ascultare.

Dacă încerci să cunoști, vei încerca să memorezi ce spun. În adâncul tău, repeți ce spun eu, iei note înăuntrul minții. Scrii în lumea amintirilor tale, ești interesat să devii profund înrădăcinat în tine pentru a nu uita. Atunci devine cunoaștere.

Aceeași sămânță ar fi putut deveni neînvățatul, înțelegerea. Atunci pur și simplu asculți, nu ești interesat să acumulezi, nu ești interesat să notezi în memorie, în minte. Pur și simplu asculți deschis, ca și cum ai asculta muzică, ca și cum asculți cântecul păsărilor din copaci, cum asculți vântul trecând prin pini bătrâni, cum asculți sunetul apei dintr-o cascadă – nu este nimic de care să-ți aduci aminte, nimic să memorezi, nu asculți cu o minte de papagal, pur și simplu asculți fără minte – ascultarea este frumoasă, este extatică, nu are un scop, este în sine extatică, produce bucurie.

Ascultă meditativ, nu concentrat. Toate școlile, colegiile, universitățile predau concentrarea, pentru că scopul este de a memora. Aici nu acesta este scopul, nici măcar să înveți ceva. Scopul este să te dezveți să înveți.

Ascultă în tăcere și nu te gândi că vei uita. Nu este nevoie să îți aduci aminte; numai ceea ce este gunoi trebuie să îți aduci aminte, pentru că tu continui să îl uiți. În orice moment în care vei auzi adevărul, nu este nevoie să-l ții minte pentru că el nu poate fi uitat. Poate nu îți vei putea aduce aminte cuvintele, dar îți vei aduce aminte esența – și aceea nu va fi o parte a memoriei tale, ci o parte a ființei tale.

○

Arta ascultării nu ți-a fost încă predată. Nimeni nu ți-a spus cum să asculți.

Când am devenit profesor de filosofie, acesta a fost primul lucru pe care l-am făcut la ore. În fiecare an, prima lună nu am predat nimic. Prima lună, cei care voiau să participe la orele mele au trebuit să învețe cum să asculte. Unii studenți s-au plâns: „Nu este parte din programa universitară; nicăieri nu este menționat că timp de o lună trebuie să învățăm cum să ascultăm".

Prorectorul m-a întrebat: „Ce este asta, chiar le ceri studenților să stea numai și să învețe cum să asculte timp de o lună?"

Eu am răspuns: „Ce pot face? Trebuie să am de-a face cu toată povara societății voastre. Acest lucru ar fi trebuit făcut mai devreme în educație; ar fi fost mai ușor".

„Dar, a spus acesta, cu toții aud perfect, urechile lor sunt perfecte".

Eu am spus: „Nu este vorba despre urechi..."

Poți auzi ceva în timp ce te gândești; atunci acea gândire se amestecă cu ceea ce auzi – este contaminată, stricată. Apoi porți acea informație ca și cum ai fi auzit-o, dar nu este ceea ce s-a spus. Este altceva; poate fi chiar opusul.

În interior, tu ai prejudecăți care scanează orice trece de urechile tale. Ele împiedică tot ce este împotriva prejudecăților și permit numai ce se sprijină pe acestea.

I-am spus prorectorului: „Acum, în acest mod, cu siguranță nu poți înțelege filosofia. Nu sunt interesat de alte subiecte, dar la cursul meu este imposibil, pentru că filosofia este la bază o descriere a problemei cu toate aspectele sale. Dacă ai deja stabilită o opinie despre asta... De exemplu, dacă discutăm despre Dumnezeu și tu crezi deja că știi că Dumnezeu există sau că știi că Dumnezeu nu există, atunci nu poți înțelege toate aspectele posibile. Ce ar însemna dacă Dumnezeu există sau nu? Ce va însemna dacă pur și simplu rămânem indiferenți la această întrebare? Dacă vom concluziona că este imposibil să știm dacă Dumnezeu există sau nu și rămânem agnostici? Și există sute de alte implicații. Dar acestea sunt posibil de luat în considerare numai dacă nu ai o idee predeterminată".

La început a fost foarte greu pentru studenți să stea timp de o oră liniștiți și să asculte. Păsările de afară, orice zgomot... un profesor care striga, o mașină care trecea, un avion care zbura prin apropiere, și tu numai să asculți. Nu trebuie să faci nimic, trebuie doar să asculți.

Mulți dintre studenți au plecat până la terminarea lunii. Dacă am început cu treizeci, eram sigur că vor rămâne numai zece. Dar acei zece au rămas recunoscători – nu pentru ce au învățat după o lună, ci pentru ce au învățat în acea lună. Ceea ce

au învățat după a fost bun pentru a obține diploma universitară, dar ceea ce au învățat în acea lună de ascultare a devenit o nouă modalitate de a vedea lucrurile, de a simți, de a fi.

Adevărul se întâmplă atunci când ești deschis să asculți cu adevărat. Nu a avut nimic de-a face cu obiectul ascultării; dar are de-a face cu calitatea ascultării. Noi am uitat cum să ascultăm. Chiar și atunci când pretindem că da, noi ascultăm; facem în minte o mie și unul de lucruri. Multe gânduri se îngrămădesc acolo. Noi arătăm în mod politicos că da, noi ascultăm, dăm uneori și din cap – „noi ascultăm" –, dar în interiorul nostru este o casă de nebuni. Cum putem să ascultăm?

Pentru a asculta, trebuie să lăsăm la o parte gândirea. Împreună cu gândurile, ascultarea nu este posibilă. Dacă tu vorbești în interior în timp ce eu vorbesc cu tine, cum mă poți asculta? Pentru că ești mai aproape de tine decât sunt eu, gândurile tale vor fi mai aproape; vor crea un inel în jurul tău și nu vor permite cuvintelor mele să intre. Vor permite numai acelor idei care sunt în armonie cu ele, ele vor alege și vor selecta. Nu vor permite nimic care este ciudat, nefamiliar, necunoscut.

Atunci nu merită să asculți, pentru că pur și simplu asculți numai gândurile tale. Și este periculos, pentru că vei crede că m-ai auzit pe mine.

Ascultarea potrivită înseamnă să fii total receptiv, într-o dispoziție tăcută.

În Zen, discipolul stă timp de multe luni, uneori ani, înainte de a deveni capabil să asculte. Oricine venea la Buddha, el spunea: „Pentru un an sau doi vei sta pur și simplu aici. Nu mai trebuie să faci nimic altceva. Pur și simplu înveți cum să stai". Oamenii răspundeau: „Știm deja cum să stăm". Iar Buddha spunea: „Nu am întâlnit nici o persoană care să știe cum să stea, pentru că, atunci când spun *stai*, mă refer la stat – fără mișcare, fără nici o mișcare a gândului. Total tăcut, tăcut în interior, fără nici o mișcare în corp, fără nici o mișcare în minte. O rezervă de energie".

Apoi va veni un moment când vei deveni atât de tăcut încât va dispărea ascultătorul. În primul rând vor dispărea gândurile,

iar apoi gânditorul. Gânditorul nu este nimeni altcineva decât cel care face legăturile cu gândurile. Gânditorul nu poate exista fără gânduri; atunci când gândurile nu mai există, se evaporă deodată și gânditorul.

Atunci când asculți atât de profund încât nu mai apare nici un gând, nu mai trece, nu mai vine și pleacă, atunci va dispărea și gânditorul.

Meditația ascultării discursurilor lui Osho are loc în fiecare seară în Stațiunea Meditației lui Osho din Pune, India, și este o parte integrantă a programului zilnic oferit acolo. În plus, există mai mulți distribuitori ai înregistrărilor audio și video în toată lumea. Pentru informații despre cum se pot obține aceste înregistrări, *a se vedea pagina 280.*

OSHO TERAPIILE MEDITATIVE

Toate metodele meditative vechi au fost dezvoltate în Est. Nu au luat niciodată în considerare omul din Vest... de aceea eu creez tehnici care nu sunt numai pentru cei din Est, sunt pur și simplu pentru orice om – din Est sau din Vest.

Osho a creat, de asemenea, o serie de terapii meditative: Trandafirul mistic, Meditația fără minte *și* Renașterea. *Unice prin simplitate și eficiență, ele implică o interacțiune minimă printre participanți, dar energia grupului ajută fiecare individ să pătrundă mai adânc în procesul său. A patra terapie meditativă este* Amintirea limbajului uitat al sinelui de a vorbi cu mintea corpului, *care poate fi făcută într-un grup sau de unul singur. Toate terapiile meditative Osho sunt oferite ca parte a programului Stațiunea Meditației lui Osho din Pune, India. Uneori sunt oferite de facilitatorii de traininguri în locații diferite din jurul lumii.*

OSHO
MEDITAŢIA TRANDAFIRUL MISTIC

Simbolul trandafirului mistic este că, dacă un om îngrijeşte sămânţa cu care s-a născut, îi dă pământul potrivit, îi oferă atmosfera care îi trebuie şi vibraţiile pozitive, se mişcă pe calea dreaptă unde sămânţa va putea să crească, iar creşterea finală este simbolizată ca un trandafir mistic – atunci când fiinţa ta înfloreşte, îşi deschide toate petalele, îşi eliberează parfumul minunat.

Terapia meditativă a trandafirului mistic este un proces care ţine trei ore pe zi, timp de trei săptămâni. Ea este oferită ca parte din programul Multiversity din Staţiunea Meditaţiei lui Osho din Pune, India, şi în multe Centre Meditative Osho din toată lumea. La cererea lui Osho, terapiile meditative sunt mereu conduse de un facilitator care a fost antrenat în acest proces la Staţiunea Meditaţiei.

Trei luni de Meditaţie meditativă Osho sunt recomandate înainte de a începe terapia meditativă a trandafirului mistic.
Instrucţiunile următoare sunt pentru meditaţia trandafirului mistic, cea care poate fi făcută după participarea la Terapia meditativă a trandafirului mistic.

Instrucţiuni

Această meditaţie în trei părţi, care durează 21 zile, poate fi făcută de oricine care a participat deja la terapia meditativă a trandafirului mistic. Poate fi făcută de unul singur sau cu prietenii.

1. Instrucţiuni pentru râs

Râsul autentic nu trebuie să fie provocat de ceva. Pur şi simplu se naşte în tine ca o floare care înfloreşte într-un copac. Nu are un motiv, o explicaţie raţională. Este ceva misterios; de aici simbolul trandafirului mistic.

Timp de şapte zile începe să strigi „Yaa-hoo" de câteva ori, apoi râzi fără motiv timp de 45 minute. Poţi stai jos sau întins. Unii oameni găsesc că a sta pe spate îi ajută la relaxarea muşchilor stomacului şi permite mişcarea mai uşoară a energiei. Unii oameni au descoperit că, acoperindu-se cu o pătură sau ţinându-şi picioarele în aer, ajută

la provocarea râsului, la apariția copilului jucăuș din ei. Accentul cade pe a găsi râsul tău interior, să râzi fără motiv, atunci când ochii sunt în general închiși. Dar, dacă vrei să te uiți la unii dintre prietenii tăi pentru a izbucni în râs, poți face acest lucru.

Permite-i corpului tău să se rostogolească încoace și încolo, într-un mod jucăuș, cu inocența copilului din tine, și permite-ți să râzi cu vioiciune.

Din când în când, poți ajunge la niște limite care au fost acolo timp de secole, care îți împiedică râsul. Atunci când se întâmplă acest lucru, strigă „Yaa-hoo!" sau scoate sunete fără sens până când râsul te cuprinde din nou.

Lasă totul să plece: la sfârșitul perioadei de râs, stai total liniștit, cu ochii închiși, pentru câteva minute. Corpul este înghețat, ca o statuie, adunând în interior toată energia. Apoi lasă totul: relaxează-ți complet corpul și permite-i să cadă fără efort sau control. Când te simți gata, ridică-te în picioare și stai tăcut, observând pentru 15 minute.

2. Instrucțiuni pentru lacrimi

După ce râsul s-a terminat, te vei simți cuprins de lacrimi, de agonie. Dar și acesta va fi un prilej foarte bun de a scăpa de limite. Multe vieți în durere și suferință vor dispărea. Dacă poți scăpa de aceste două straturi, te-ai găsit pe tine.

Pentru a doua săptămână, începe să spui „Yaa-Boo" încet de câteva ori, apoi permite-ți să plângi timp de 45 minute. Poate vei vrea să ai camera întunecată pentru a te ajuta să te miști spre tristețea ta. Poți sta pe scaun sau jos. Închide ochii și pătrunde adânc în toate sentimentele care te fac să plângi.

Permite-ți să plângi cu adevărat profund, curățând și despovărând inima. Simte că barajul tuturor durerilor și suferințelor tale este distrus – lasă lacrimile să te inunde. Dacă te simți blocat și te simți somnoros după ce ai plâns ceva vreme, bolborosește ceva. Scuturã corpul înainte și înapoi sau spune „Yaa-Boo" încă o dată de câteva ori. Lacrimile sunt acolo, nu le opri.

Relaxează-te! La sfârșitul etapei de plâns, în fiecare zi, stai calm câteva minute și apoi relaxează-te, așa cum ai făcut după râs.

În această săptămână a lacrimilor, fii deschis la orice situație care ar putea aduce lacrimile. Permite-ți să fii vulnerabil.

3. Instrucțiuni pentru Cel care observă pe dealuri

Pentru a treia săptămână, stai liniștit timp de 45 minute sau pentru mai mult timp dacă te simți confortabil în această postură, apoi dansează pe muzică ușoară, frumoasă, timp de 15 minute. Poți sta pe podea sau poți folosi un scaun. Capul și spatele ar trebui să fie cât de drepte posibil, ochii închiși, iar respirația naturală.

Relaxează-te, fii conștient, fii ca un observator de pe dealuri, fii martorul oricărui lucru care se întâmplă. Procesul observării este meditația; ceea ce observi nu este important. Adu-ți aminte să nu te identifici sau să te pierzi în orice s-ar întâmpla acolo: gânduri, sentimente, senzații ale corpului, judecăți.
După ce stai astfel, pune o muzică liniștită, după preferință, și dansează. Permite-i corpului să-și găsească propria mișcare și continuă să observi în timp ce te miști; nu te pierde în muzică.

4. Câteva puncte pentru a te ajuta

• În timpul perioadei de 21 zile, cel mai bine este să eviți terapiile catarhice ca sesiunile de respirație, eliberare emoțională

și bioenergie. Meditațiile dinamice și Kundalini sunt opționale în timpul primelor două săptămâni și sunt recomandate în ultima săptămână.

• Dacă faci *Meditația trandafirului mistic* împreună cu prietenii, nu vorbi în timpul meditației.

• Mulți oameni ajung la un strat de furie în timpul săptămânii râsului sau în cea a lacrimilor. Nu este nevoie să stai blocat acolo. Exprimă-te prin gângureli și mișcări ale corpului, apoi întoarce-te la râs și lacrimi.

• Sărbătorește-ți râsul, sărbătorește-ți lacrimile, sărbătorește-ți momentele de observare tăcută!

Râsul și lacrimile: o curățare a inimii

Pentru cei care vor să ajungă mai departe, am ales să creez o nouă terapie meditativă. Prima parte va fi râsul – timp de trei ore, oamenii pur și simplu râd fără motiv. Și oricând râsul va păli ei vor striga „Ya-Hoo!" și acesta va veni înapoi. Săpând pentru trei ore vei fi surprins câte straturi de praf s-au adunat peste ființa ta. Le va risipi ca o sabie dintr-o lovitură. Timp de șapte zile, încontinuu, trei ore în fiecare zi... Nu poți concepe cât de multă transformare se va întâmpla în ființa ta.

Apoi, partea a doua – lacrimile. Prima parte înlătură orice îți ascunde râsul – toate inhibițiile umanității trecute, toate reprimările le face să dispară. Îți aduce o nouă pace în tine. Dar mai trebuie să faci câțiva pași pentru a atinge templul ființei tale, pentru că ai reprimat atât de multă tristețe, atât de multă disperare, atât de multă anxietate, atât de multe lacrimi – toate sunt acolo, acoperindu-te și distrugând frumusețea, grația, bucuria ta.

În Mongolia antică exista un concept vechi cum că fiecare viață, oricât de multă durere ar avea, este reprimată... și durerea este reprimată, pentru că nimeni nu o vrea; nu vrei să simți durerea, deci o reprimi, o eviți, te uiți în altă parte. Dar ea rămâne. Iar ideea

mongolă era că – și sunt de acord cu ea – viață după viață aceasta continuă să se acumuleze în tine; devine carcasa grea a durerii.

Dacă intri în tine, vei găsi și râsul, și lacrimile. De aceea uneori se întâmplă ca prin râs să înceapă deodată să curgă și lacrimile – foarte confuz, pentru că noi credem în mod obișnuit că cele două sunt contradictorii. Când ești plin de lacrimi nu este timpul să râzi, iar când râzi nu este vremea potrivită pentru lacrimi. Dar existența nu crede în conceptele tale, în ideologii; existența transcende toate conceptele tale, care sunt dualiste, care sunt bazate pe dualitate. Zi și noapte, râs și lacrimi, durere și fericire, amândouă vin împreună.

Când un om ajunge la ființa sa, va găsi în primul rând stratul râsului, iar al doilea strat va fi al lacrimilor, al agoniei.

Așadar, timp de șapte zile îți vei permite să te smiorcăi, să plângi, fără motiv – numai când lacrimile sunt gata să vină. Tu le deviezi; nu le devia. Și oricând vei simți că nu vin, spune doar: „Yaa-Boo!" Acestea sunt sunete pure, folosite ca o tehnică pentru a aduce râsul și toate lacrimile și pentru a te curăța în întregime, pentru ca tu să devii la final un copil inocent.

La final, a treia parte este observarea – cel care observă de pe dealuri. La final, după râs și lacrimi, rămâne numai o tăcere în care tu observi. Observarea în sine este în mod automat reprimantă. Smiorcăiala se oprește atunci când o observi, stagnează. Această meditație te scapă dinainte de râs și de lacrimi, pentru ca nimic să nu mai fie de reprimat în observarea ta. Atunci observarea deschide pur și simplu un cer pur. Așadar, timp de șapte zile, vei experimenta doar o claritate.

Aceasta este în totalitate meditația mea.

Vei fi surprins că nici o meditație nu îți poate da atât de mult ca această mică strategie. Aceasta înseamnă experiența mea din multe meditații: ceea ce trebuie făcut este să spargi două straturi în tine. Ți-ai reprimat râsul; ți s-a spus: „Nu râde, este o problemă serioasă". Nu este permis să râzi într-o biserică sau la o oră de curs...

Așadar, primul strat este al râsului, dar, odată ce râsul s-a terminat, te vei simți inundat deodată de lacrimi, de agonie. Dar și acesta va fi un mare fenomen de despovărare. Multe vieți de durere și suferință vor dispărea. Dacă poți scăpa de aceste două straturi, atunci te-ai găsit pe tine.

Nu există o semnificație a cuvintelor *Yaa-Hoo* și *Yaa-Boo*. Acestea sunt doar tehnici, sunete care pot fi folosite cu un anumit scop pentru a intra în ființa ta.

Am inventat multe meditații, dar poate aceasta va fi fundamentală și esențială. Poate avea putere asupra întregii lumi...

Fiecare societate a făcut atât de mult rău prin restricționarea bucuriilor și lacrimilor tale. Dacă un bătrân începe să plângă, vei spune: „Ce faci? Trebuie să-ți fie rușine; nu ești un copil căruia cineva i-a luat banana și începe să plângă. Ia o altă banană, dar nu plânge".

Observă numai – stai pe stradă și începi să plângi, o mulțime se va aduna să te consoleze: „Nu plânge! Orice s-ar fi întâmplat, uită, a trecut". Nimeni nu știe ce s-a întâmplat, nimeni nu te poate ajuta, dar toată lumea va încerca să-ți spună: „Nu plânge!" Dar motivul este că, dacă vei continua să plângi, *ei* vor începe să plângă, pentru că sunt inundați de lacrimi. Acele lacrimi sunt foarte aproape de ochi.

Este sănătos să plângi, să te smiorcăi, să râzi. Acum oamenii de știință descoperă că plânsul, smiorcăiala, râsul sunt foarte sănătoase, nu numai din punct de vedere fizic, dar și psihic. Ele te pot menține sănătos la cap. Întreaga umanitate a înnebunit puțin pentru simplul motiv că nimeni nu râde din toată inima, pentru că de jur împrejur sunt oameni care vor spune: „Ce faci? Ești copil? – la vârsta asta? Ce vor gândi copiii tăi? Fii liniștit!"

Dacă plângi sau te smiorcăi fără motiv, doar ca un exercițiu, ca o meditație, nimeni nu va crede. Lacrimile nu au fost niciodată acceptate ca un mijloc de meditație. Și îți spun: nu sunt numai o meditație, sunt și un medicament. Vei avea o vedere mai bună și vei avea o mai bună viziune interioară.

Îți ofer o tehnică fundamentală, proaspătă și nefolosită. Și va deveni fără nici o îndoială globală, pentru că efectele ei vor arăta oricui că persoana a devenit mai tânără, mai iubitoare, mai plină de grație. Persoana a devenit mai flexibilă, mai puțin fanatică; persoana a devenit mai bucuroasă, este cea care sărbătorește.

Tot ce are nevoie lumea este o curățare bună a inimii de toate inhibițiile trecutului. Iar râsul și lacrimile pot face asta împreună. Lacrimile vor scoate toată agonia care este ascunsă în tine, iar râsul va lua tot ce previne în tine manifestarea extazului. Odată ce ai învățat arta aceasta, vei fi foarte surprins: de ce nimic nu a fost spus până acum? Există un motiv: nimeni nu a vrut ca umanitatea să aibă prospețimea unei flori de trandafir, nici parfumul și nici frumusețea acesteia.

OSHO MEDITAŢIA FĂRĂ MINTE

Fără minte înseamnă inteligenţă. Şi când îţi cer să faci nebunii, îţi cer pur şi simplu să arunci mintea şi toată activitatea ei pentru ca tu să rămâi în spate – pur, curăţat, transparent, receptiv.

Te introduc într-o nouă meditaţie. Ea este împărţită în trei părţi.

Prima parte este să te scălâmbăi. Cuvântul în engleză *gibberish* provine de la un mistic sufist, Jabbar. El niciodată nu a vorbit vreo limbă, a vorbit numai nonsensuri. Are încă mii de discipoli pentru că el spunea: „Mintea ta nu este nimic altceva decât o scălâmbăială. Las-o deoparte şi atunci vei avea gustul propriei fiinţe."

○

Foloseşte scălâmbăiala şi fii nebun în mod conştient. Fii nebun fiind pe deplin conştient pentru a putea deveni centrul ciclonului. Permite pur şi simplu să se întâmple orice va veni, fără să te întrebi dacă este semnificativ sau rezonabil. Aruncă pur şi simplu afară tot gunoiul minţii şi creează spaţiul în care apare Buddha.

În partea a doua, ciclonul a plecat şi te-a luat şi pe tine. Buddha şi-a luat locul în tăcere absolută şi imobilitate. Tu eşti doar un martor al corpului, al minţii şi a tot ce se întâmplă.

○

În a treia parte voi spune: „Dă-i drumul!" Atunci vei relaxa corpul şi îl vei lăsa să cadă fără efort, fără ca mintea ta să controleze ceva. Va cădea doar ca o pungă de orez.

Fiecare segment va începe cu sunetul unei tobe.

Instrucţiuni

Pentru început, încearcă meditaţia timp de şapte zile, pentru că aceasta va fi o perioadă suficient de lungă pentru a experimenta efectele. Fă scălâmbăieli timp de aproximativ 40 minute, apoi 40 minute fii martor şi relaxează-te, dar poţi continua ambele etape pentru încă 20 minute, dacă vrei.

Prima etapă: scălâmbăieli și nebunie conștientă

În picioare sau stând jos, închide ochii și scoate sunete absurde – scălâmbăieli. Scoate orice sunet vrei, dar nu vorbi nici o limbă sau cuvinte pe care le știi. Permite-i sinelui tău să exprime orice are nevoie din tine. Aruncă tot afară, fii nebun. Fii în mod conștient nebun. Mintea gândește sub forma cuvintelor. Scălâmbăiala te ajută să spargi acest model de verbalizare conștientă. Fără să-ți reprimi gândurile, le poți arunca afară prin această scălâmbăială.

Totul este permis: să cânți, să plângi, să strigi, să țipi, să mormăi, să vorbești. Lasă corpul să facă ce vrea el: să sară, să stea întins, să meargă, să stea pe scaun, să lovească și așa mai departe. Nu permite să existe goluri. Dacă nu poți găsi sunete pe care să le folosești, spune doar la, la, la, dar nu rămâne tăcut.

Dacă faci această meditație cu alți oameni, nu relaționa și nu te conecta cu ei. Stai numai cu ceea ce ți se întâmplă ție și nu te interesa de ce fac alții. Te poți lega la ochi dacă te ajută.

A doua etapă: a fi martor

După scălâmbăială, stai total calm, tăcut și relaxat, adunându-ți energia în interior, lăsându-ți gândurile să se scurgă cât mai departe de tine, permițându-ți să cazi într-o liniște și pace profunde care se află în centru. Poți sta pe podea sau poți folosi un scaun. Capul și spatele trebuie să fie drepte, corpul relaxat, ochii închiși, iar respirația normală.
Fii conștient, fii total în prezent. Fii ca un observator de pe dealuri, fiind martorul oricărui lucru care se întâmplă. Gândurile tale vor încerca să te atragă în viitor sau înapoi, în trecut. Uită-te la ele de la distanță – nu le judeca, nu te lăsa prins în ele. Stai doar în prezent, observând. Procesul observării este meditația, nu este important ceea ce privești. Adu-ți aminte să nu te identifici sau să nu te pierzi în ceea ce va ajunge la tine: gânduri, sentimente, senzații ale corpului, judecăți.

A treia etapă: relaxarea

Scălâmbăiala există pentru a scăpa de mintea activă, tăcerea este pentru a scăpa de mintea inactivă, iar relaxarea este pentru a intra în transcendental.

După observare, permite-i corpului tău să cadă pe pământ fără efort sau control. Pe spate, continuă să fii martor, fiind conștient că nu ești corpul sau mintea, că ești ceva separat de ambele lucruri.

Pe când călătorești din ce în ce mai adânc în interior, vei ajunge în final la centru.

○

Când te simți că ești gata, stai în picioare și încearcă timp de câteva minute să îți aduci aminte de spațiul în care ai fost – tăcerea și pacea.

OSHO RENAŞTEREA

Adu-ţi aminte acest lucru: recâştigă-ţi copilăria. Toată lumea tânjeşte după ea, dar nimeni nu face nimic pentru a o recâştiga. *Toată* lumea tânjeşte după ea! Oamenii continuă să spună că vârsta copilăriei a fost pentru ei un paradis, iar poeţii continuă să scrie poeme despre frumuseţea copilăriei. Cine te împiedică? Recâştig-o! Eu îţi dau şansa de a o câştiga.

Fii jucăuş. Va fi greu, pentru că eşti atât de mult structurat. Ai o armură în jurul tău – este atât de dificil să scapi de ea, să te relaxezi. Nu poţi dansa, nu poţi cânta, nu poţi doar să sari, nu poţi doar să ţipi sau să râzi, sau să zâmbeşti. Chiar dacă vrei să râzi, mai întâi vrei să existe ceva acolo de care să râzi. Nu poţi pur şi simplu să râzi. Trebuie să fie o cauză; numai atunci poţi plânge sau te poţi smiorcăi.

Lasă deoparte cunoaşterea, lasă deoparte seriozitatea. Fii total jucăuş în aceste zile. Nu ai nimic de pierdut! Dacă nu câştigi nimic, nu vei pierde nimic. Ce poţi pierde dacă eşti jucăuş? Dar eu îţi spun: nu vei mai fi niciodată la fel.

Toată insistenţa mea în a fi jucăuş este datorită acestui lucru. Vreau să te arunc înapoi la punctul în care ai încetat să creşti. A fost un punct în copilăria ta când ai încetat să mai creşti şi ai început să fii fals. Poate ai fost furios – un mic copil într-un acces de furie –, iar mama sau tatăl tău spunând: „Nu fi furios! Nu este bine!" Tu erai natural, dar s-a creat o diviziune şi exista acolo o alegere pentru tine: dacă vrei să fii natural, atunci nu vei mai avea dragostea părinţilor tăi.

În aceste şapte zile vreau să te arunc înapoi la punctul de unde ai început să fii „bun", şi nu natural. Fii jucăuş, şi copilăria ta este recâştigată. Va fi greu, pentru că trebuie să dai la o parte toate măştile tale, toate feţele; va trebui să dai la o parte personalitatea ta. Dar adu-ţi aminte: Esenţa se poate arăta numai atunci când personalitatea ta nu este acolo, pentru că cea din urmă a devenit o închisoare. Las-o deoparte! Va fi dureros, dar merită, pentru că te vei renaşte din ea. Şi naşterea nu are loc fără durere. Dacă eşti cu adevărat hotărât să fii renăscut, atunci asumă-ţi riscul.

Instrucțiuni

Îndrumările lui Osho despre renaștere sunt următoarele.

Două ore pe zi timp de șapte zile:

Prima etapă:

Pentru prima oră te vei comporta ca un copil, intră pur și simplu în copilăria ta. Orice ai vrut să faci, fă acel lucru – să dansezi, să cânți, să sari, să plângi, să te smiorcăi –, orice, în orice poziție. Nimic nu este interzis, cu excepția atingerii altor oameni. Nu atinge și nu face rău altcuiva din grup.

A doua etapă:

În a doua oră, stai liniștit. Vei fi mai proaspăt, mai inocent, iar meditația va deveni mai ușoară.

Alege ca în aceste zile să fii la fel de ignorant ca atunci când te-ai născut – doar un copil, un nou copil, care nu știe nimic, care nu întreabă nimic, fără să discute nimic, fără să se certe. Dacă poți fi doar bebeluș, multe sunt posibile. Chiar și ceea ce pare imposibil este posibil.

OSHO AMINTEŞTE-ŢI LIMBAJUL UITAT PRIN CARE COMUNICI CU MINTEA CORPULUI

Odată ce ai început să comunici cu trupul tău, lucrurile devin foarte simple. Corpul nu trebuie să fie forţat, poate fi convins. Omul nu trebuie să se lupte cu corpul – asta e urât, violent, agresiv, iar conflictul va crea din ce în ce mai multă tensiune. Aşadar, nu trebuie să fii în conflict – lasă confortul să fie regula. Iar corpul este un dar atât de frumos de la Dumnezeu încât, dacă te vei lupta cu el, înseamnă să Îl negi pe însuşi Dumnezeu. Este un altar... noi suntem păstraţi cu sfinţenie în el; este un templu. Noi existăm în el şi trebuie să avem grijă de el – este responsabilitatea noastră.

Această terapie meditativă este despre a-ţi face prieteni: sinele, corpul şi mintea ta. Vei deveni conştient cum mintea, gândurile şi sentimentele se exprimă prin corpul tău. Durerea, bolile, dependenţele (de exemplu alcoolul, zahărul, mâncatul în exces etc.) pot fi vindecate. Acest proces este o şansă să mobilizezi energiile care te autotratează şi să te relaxeze în profunzime.

Partea a patra

OBSTACOLELE DIN MEDITAȚIE

Cele două dificultăți

Există două părți dificile în calea spre meditație. Una este eul. A doua este mintea care vorbește mereu.

Eul

Este mereu pregătit de societate, de familie, de școală, de biserică, de toți din jurul tău, pentru a fi egoist. Chiar și psihologia modernă este bazată pe întărirea eului.

Întreaga idee a psihologiei moderne, a educației moderne este că, dacă o persoană nu are un eu puternic, nu se va putea lupta în viață unde există atât de multă competiție încât, dacă ești un om umil, orice te va da la o parte; mereu vei rămâne în spate. Ai nevoie de un eu foarte puternic, de fier, pentru a lupta în această lume competitivă; numai așa poți avea succes. În orice domeniu – afaceri, politică, profesie – ai nevoie de o personalitate hotărâtă, iar toată societatea este pregătită să producă o personalitate hotărâtă în copil.

Chiar de la început îi spunem: „Trebuie să fii primul din clasă"; atunci când copilul devine primul din clasă toată lumea îl laudă. Ce faci de fapt? Îi hrănești eul chiar de la început. Îi dai o anumită ambiție: „Poți deveni președintele țării, poți deveni prim-ministrul țării". El începe călătoria cu aceste idei, iar eul său devine din ce în ce mai mare pe măsură ce reușește.

În orice fel, eul este cea mai mare boală care se poate întâmpla unui om. Dacă reușești, eul va deveni mare – acesta este un pericol, pentru că apoi trebuie să dai la o parte o piatră mare care stă în calea drumului tău. Sau dacă eul este mic, dacă nu ai reușit, dacă ai demonstrat că ești un ratat, atunci eul tău va deveni o rană. Acesta doare, va crea un complex de inferioritate, iar apoi

va crea o problemă. Mereu îți va fi frică să faci ceva, chiar și meditație, pentru că știi că ești un ratat, că vei rata – asta a devenit mintea ta. Peste tot ai ratat, iar meditația este așa un lucru mare... că nu poți reuși să faci asta.

Dacă intri în meditație cu această idee – că ratarea este legată de tine, că este destinul tău, că asta este soarta ta –, atunci bineînțeles că nu poți reuși. Așadar, dacă eul este mare, te împiedică. Iar dacă eul este foarte mic, devine o rană care, de asemenea, te împiedică. În orice caz, eul este una dintre probleme.

○

În pântecele mamei, fiecare copil este profund fericit. Bineînțeles că nu este conștient de acest lucru, nu știe nimic despre asta. Este una cu fericirea sa. Fericirea este ființa ta, și nu există o distincție între cel care cunoaște și ceea ce este cunoscut. Așadar, bineînțeles, copilul nu este conștient că este fericit. Tu devii conștient numai când ai pierdut ceva.

Așa este. Așadar, este foarte dificil să știi ceva fără să-l pierzi, pentru că, atunci când nu l-ai pierdut, te identifici total cu el. Nu există nici o distanță: observatorul și ceea ce este observat sunt unul și același lucru; ceea ce este cunoscut și cunoscătorul sunt uniți.

Fiecare copil este într-o stare profundă de bucurie. Chiar și psihologii acceptă această idee. Ei spun că întreaga cercetare a religiei nu este nimic altceva decât o modalitate de a găsi pântecele mamei. Ei folosesc această idee ca pe o critică adusă religiei, dar pentru mine nu înseamnă o critică. Este pur și simplu adevărul. Da, căutarea religiei este căutarea pântecelui. Căutarea pentru religie este din nou o căutare de a face toată această existență un pântece.

Copilul este în armonie absolută cu mama. Copilul nu este niciodată în dezacord cu mama lui. Copilul nu știe că este separat de mama lui. Dacă mama este sănătoasă, copilul este sănătos; dacă mama este bolnavă, copilul este bolnav. Dacă mama este tristă, copilul este trist; dacă mama este fericită, copilul este fericit. Dacă mama dansează, atunci copilul dansează; dacă mama stă tăcută, și copilul este tăcut. Copilul nu are încă o limită proprie. Aceasta este fericirea cea mai pură și trebuie să fie pierdută.

Copilul se naște și deodată este aruncat în afara centrului. Deodată este dezrădăcinat din pământ, din mamă. Își pierde ancora și nu știe cine este. Nu era nevoie să știe atunci când era cu mama lui. Nu era nevoie să știe – era totul și nu era nevoie să știe, nu exista nici un fel de distincție. Nu exista noțiunea de *tu*, deci nu era nici o întrebare despre *eu*. Realitatea nu era divizată. Era *advaita* – *advaita* pură, non-dualitate pură.

Dar, odată ce copilul este născut, cordonul ombilical este tăiat, și el începe să respire singur; deodată toată ființa sa devine o căutare de a afla cine este. Este natural. Acum începe să devină conștient de limitele sale – corpul, nevoile. Uneori este fericit, uneori este nefericit; uneori se simte împlinit, alteori nu; uneori îi este foame și plânge și nu este urmă de mamă nicăieri în jurul lui; alteori este la sânul mamei sale, bucurându-se din nou de uniunea cu mama. Dar acum există multe stări și climate și va începe treptat să simtă separarea. S-a întâmplat un divorț; căsătoria este destrămată.

El era total căsătorit cu mama; acum el va fi mereu separat. Și trebuie să afle cine este. Pentru întreaga viață omul încearcă să afle cine este. Aceasta este prima întrebare fundamentală.

Mai întâi copilul devine conștient de noțiunea de *al meu*, apoi de *tu*, apoi de *eu*. Așa procedează el. Aceasta este exact procedura, chiar în această ordine. Mai întâi devine conștient de noțiunea de *al meu*. Fii atent la asta, pentru că este construcția ta, structura eului tău. Mai întâi copilul devine conștient de noțiunea de *al meu* – jucăria este a mea, mama este a mea. Începe să posede. Aici toate religiile spun: nu fi posesiv, pentru că, odată cu posesia, va începe iadul.

Observă copiii mici: foarte geloși, posesivi, fiecare copil încearcă să fure de la ceilalți și încearcă să-și protejeze jucăriile. Și vei vedea copii care sunt foarte violenți, aproape indiferenți la nevoile altora. Dacă un copil se joacă cu jucăria lui și un alt copil

vine, vei fi martorul unui Adolf Hitler, unui Gingis Han, unui Nadirshah. Se va ține de jucăria sa; el va fi gata să lovească, să se lupte. Este o chestiune de teritoriu, de dominație.

Sentimentul de posesie este cel care acționează primul; aceasta este otrava de bază. Iar copilul începe să spună: „Acesta este al meu". Odată ce intră noțiunea de *al meu*, atunci vei avea un competitor cu toată lumea. Odată ce intră noțiunea de *al meu*, viața ta va fi una a competiției, a luptei, a conflictului, a violenței, a agresiunii.

Următorul pas după *al meu* este *mine*. Când ai ceva despre care să afirmi că este al tău, deodată se naște ideea prin acea afirmație că acum ești centrul posesiunilor tale. Lucrurile pe care le deții devin un teritoriu, iar prin aceste posesiuni se naște ideea de: *mine*.

Odată ce te-ai obișnuit cu *mine*, poți vedea că în mod clar ai o limită, iar cele care sunt în afara limitei sunt *tu*. *Altul* devine foarte clar; acum lucrurile încep să se destrame.

Universul este unul, este o unitate. Nimic nu este divizat. Totul este legat de orice altceva; este o conectivitate imensă. Tu ești conectat cu pământul, ești conectat cu arborii, ești conectat cu stelele; stelele sunt conectate cu tine, stelele sunt conectate cu arborii, cu râurile, cu munții. Totul este interconectat. Nimic nu este separat; nimic poate fi separat. Separarea nu este posibilă.

Mereu când respiri – inspiri, expiri – există continuu un pod către existență. Mănânci, existența intră în tine; scoți afară din tine, ea devine îngrășământ – mărul din copac va deveni parte din corpul tău mâine, iar o parte din corpul tău va deveni îngrășământ, va deveni hrană pentru copac... o continuă rețea de a da și a lua. Nu se oprește un moment. Când se oprește, ești mort.

Ce este moartea? Moartea este separare. A fi în uniune înseamnă să fii în viață, a fi în afara uniunii înseamnă să fii mort. Așadar, cu cât mai mult te gândești: „Sunt separat", vei fi mai puțin sensibil, dar mai aproape de starea de a fi mort, greoi, care se târăște mereu. Cu cât simți mai mult că ești conectat, cu atât mai mult existența aceasta este parte din tine, iar tu ești parte din întreaga existență. Odată ce vei înțelege că noi suntem membri unii în alții, atunci deodată viziunea se schimbă. Atunci copacii

nu sunt străini; ei pregătesc încontinuu hrană pentru tine. Când inspiri poți lua oxigen, când expiri dai afară dioxid de carbon; copacii respiră cu dioxid de carbon și scot afară oxigen – există o comuniune continuă. Suntem în armonie. Realitatea este o unitate, iar cu ideea de *mine*, *tine*, cădem în afara realității. Și, odată ce se instalează înăuntru o concepție greșită, viziunea ta totală devine răsturnată...

Conceptele de *mine*, apoi *tine*, iar apoi ca o reflecție, cel mai subtil, se ridică conceptul de *eu*. *Eu* e cel mai subtil, forma cea mai cristalizată a posesivității. Odată ce ai pronunțat „Eu", ai comis un sacrilegiu. Odată ce ai pronunțat „Eu", ești rupt total de existență – nu cu adevărat rupt, altfel ai fi murit; dar cu ideile tale ești complet rupt de realitate. Acum vei fi în luptă continuă cu realitatea. Te vei lupta cu propriile rădăcini. Te vei lupta cu sinele tău.

De aceea Buddha spune: „Fii un lemn plutitor". Poți fi un material plutitor numai dacă ai renunțat la ideea de *eu* – altfel nu poți fi un lemn plutitor; lupta va persista. De aceea este atât de dificil când vine vorba să meditezi. Dacă eu spun să stai doar în liniște, nu poți face asta – un lucru atât de simplu. Omul poate să creadă că este lucrul cel mai simplu; nu ar trebui să fie nevoie să îl învățăm. Omul ar trebui doar să stea și să existe. Dar nu poți sta așa pentru că *eul* nu îți permite nici un moment de relaxare.

Odată ce este permis un moment de relaxare, vei putea vedea realitatea. Odată ce realitatea este cunoscută, *eul* va fi lăsat în pace. Atunci nu poate persista. Așadar, *eul* nici măcar nu îți dă voie să ai o vacanță. Chiar dacă te duci la munte, în stațiunile estivale, nici acolo *eul* nu îți permite o vacanță. Tu îți vei lua radioul, televizorul; îți vei lua toate problemele și vei rămâne ocupat. Ai plecat acolo să te relaxezi, dar într-un fel continui tot modelul tău. Nu te relaxezi.

Eul nu se poate relaxa. Există prin tensiuni. Va crea noi tensiuni, va crea noi griji, va produce în mod constant probleme noi, nu îți va permite nici un fel de odihnă. Chiar și un minut de odihnă, iar toată casa de *eu* va începe să se topească – pentru că realitatea este atât de frumoasă, iar *eul* este atât de urât.

Omul continuă să se lupte în van pe această cale. Tu lupți pentru lucruri care se vor întâmpla după voința lor. Tu te lupți în van. Dorești lucruri care vor fi ale tale numai dacă nu le dorești. De fapt, prin dorință le pierzi.

De aceea Buddha spune: „Înoată în sensul curentului. Lasă-l să te ducă în ocean".

Mine, tine, tu, eu – aceasta e capcana. Iar această capcană creează suferință, nevroză, nebunie.

Acum problema este: copilul trebuie să treacă prin asta pentru că nu știe cine este și are nevoie de un fel de identitate – poate o identitate falsă, dar este mai bună decât nimic. Are nevoie de o anumită identitate. Are nevoie să știe exact cine este, deci este creat un centru fals. Eul nu este centrul real. Este un centru fals – utilitar, fantezist, produs pur și simplu de tine. Nu are nimic de-a face cu centrul tău adevărat.

Centrul tău adevărat este centrul tuturor. Sinele tău adevărat este sinele tuturor. La centru, întreaga existență este una – la o sursă de lumină, la soare, toate razele se unesc. Cu cât ne îndepărtăm, cu atât mai departe suntem unul de altul.

Centrul tău real nu este numai al tău, este centrul întregului. Dar am creat centre mici proprii, făcute de noi, produse de noi. E nevoie... pentru că un copil nu este născut cu limite, fără idee despre cine este el. Este o necesitate de supraviețuire. Cum va supraviețui? Trebuie să i se dea un nume; trebuie să i se dea o idee despre cine este. Bineînțeles, ideea vine din exterior: cineva spune că ești frumos, cineva spune că ești inteligent, cineva spune că ești atât de vital. Tu aduni lucrurile pe care le spun oamenii.

În afara tuturor lucrurilor pe care oamenii le spun despre tine, tu compui o anumită imagine. Nu te uiți niciodată în tine, la ceea ce ești. Această imagine va fi falsă – pentru că nimeni altcineva nu știe cine ești tu. Realitatea ta interioară nu este permisă nimănui altcuiva decât ție. Realitatea ta interioară nu poate fi pătrunsă de nimeni altcineva cu excepția ta. Numai *tu* poți fi acolo.

În ziua în care realizezi că identitatea ta este falsă, luată laolaltă, că ai colectat opiniile altor oameni... uneori gândește-te doar; stai tăcut și gândește-te cine ești tu cu adevărat. Multe idei vor apărea. Continuă să observi de unde vin și vei putea găsi sursa. Unele lucruri vin de la mama ta – multe, cam optzeci până la nouăzeci la sută. Ceva vine de la tatăl tău, ceva de la prieteni, ceva de la societate. Observă doar: îl vei putea separa pe fiecare de unde vine. Nimic nu vine de la tine, nici măcar un procent nu vine de la tine. Ce fel de identitate este asta, în care nu ai contribuit cu nimic? Și tu ești singurul care ar fi trebuit să contribuie, de fapt, într-un procentaj de sută la sută.

În ziua în care realizezi asta, religia va deveni importantă. În ziua în care realizezi acest lucru, vei începe să cauți o tehnică, o metodă pentru a intra în ființa ta; cum să știi exact, în mod real, cine ești cu adevărat. Să nu mai colectezi imagini din exterior, să nu le mai ceri altora să-ți oglindească realitatea, ci să fii direct față în față cu ea, imediat; să intri în natura ta, să o simți acolo. Ce nevoie ai să întrebi pe cineva? Și pe cine întrebi? Ei sunt la fel de ignoranți față de sinele lor așa cum ești tu față de al tău. Ei nu își știu sinele, cum ar putea să îl știe pe al tău?

Vezi doar cum funcționează lucrurile, cum continuă ele să funcționeze, cum continuă să se întâmple: o falsitate duce la altă falsitate. Ești aproape înșelat, escrocat. Ești tras pe sfoară, iar cei care te-au înșelat poate că nu au făcut acest lucru în mod conștient. Poate și ei au fost escrocați de alții. Tatăl, mama, profesorii tăi au fost înșelați de alții – de tații, de mamele, de profesorii lor. Și aceștia te-au înșelat la rândul lor. Vei face același lucru cu copiii tăi?

Într-o lume mai bună, unde oamenii sunt mai inteligenți, mai conștienți, copiii vor învăța că ideea de identitate este falsă: „Avem nevoie de ea, ți-o dăm, dar este numai pentru un timp determinat, înainte ca tu să descoperi cine ești cu adevărat".

Nu va deveni realitatea ta. Și cu cât vei descoperi mai devreme cine ești cu adevărat, cu atât mai bine. Cu cât poți să lași mai curând această idee, cu atât mai bine – pentru că în acel moment te vei naște cu adevărat și vei fi cu adevărat real, autentic. Vei deveni un individ, o persoană.

Ideile pe care le adunăm de la ceilalți ne dau o personalitate, iar cunoașterea pe care ajungem să o știm din interiorul nostru ne conferă individualitate. Personalitatea este falsă, individualitatea este reală. Personalitatea este împrumutată; realitatea, individualitatea, autenticitatea ta nu pot fi niciodată împrumutate. Nimeni nu poate spune cine ești tu.

Cel puțin un lucru nu poate fi făcut de nimeni altcineva: acela de a-ți da răspunsul cine ești. Nu, trebuie să sapi adânc în ființa ta. Straturi și straturi de identitate, o falsă identitate, trebuie să fie sparte. Când omul intră în sine, îi este frică, pentru că vine haosul. Cumva ai putut să scapi de identitatea falsă. Te-ai pus de acord cu ea. Îți știi numele și asta sau asta; ai anumite convingeri, certificate, grade, universități, colegii, prestigii, bani, moșteniri. Ai anumite căi de a te defini. Ai o anumită definiție – cât de cât funcțională, dar care merge. Dar să te duci în sensul de a da la o parte această definiție... acolo va fi haos.

Înainte de a ajunge la centrul tău, trebuie să treci printr-o stare haotică. De aceea există frica. Nimeni nu vrea să intre. Oamenii continuă să predea: „Cunoaște-te pe tine însuți"; noi ascultăm, dar de fapt nu ascultăm niciodată. Niciodată nu ne deranjăm să facem asta. Există în minte o anumită idee că haosul va fi dezlănțuit și ne vom pierde în el, că ne va înghiți. Din cauza acestei frici de haos, noi continuăm să ne sprijinim de orice din afară. Dar această mișcare ne face să ne pierdem viața.

Mintea care vorbește mereu

A doua piedică în calea meditației este mintea care vorbește mereu. Nu poți sta nici măcar pentru un minut, mintea continuă să vorbească: gânduri relevante, irelevante, semnificative, nesemnificative continuă să se deruleze. Este un trafic constant și mereu este oră de vârf.

Vezi o floare și exprimi acest lucru; vezi un om care trece strada și exprimi acest fapt. Mintea poate transforma orice lucru existențial într-un cuvânt, totul devine transformat. Aceste cuvinte creează o barieră, aceste cuvinte devin o închisoare. Această curgere constantă spre transformarea lucrurilor în cuvinte, a existenței în cuvinte este o barieră. Este un obstacol pentru o minte meditativă.

Așadar, prima cerință pentru o evoluție meditativă este să fii conștient de exprimarea ta continuă în cuvinte și să fii capabil să o oprești. Trebuie doar să *vezi* lucrurile; nu le verbaliza. Fii conștient de prezența lor, dar nu le schimba în cuvinte.

Lasă lucrurile să fie fără limbaj; lasă persoanele să fie fără limbaj; lasă situațiile să fie fără limbaj. Nu este imposibil, este natural și posibil. Situația care este prezentă acum este artificială, este o situație creată, dar ne-am obișnuit atât de mult cu ea, a devenit atât de mecanică, încât nici măcar nu suntem conștienți de transformare, de traducerea experiențelor în cuvinte.

Acolo este răsăritul. Nu ești niciodată conștient de spațiul gol dintre a vedea și a verbaliza. Vezi soarele, îl simți și imediat îl exprimi. Spațiul gol dintre momentul când îl vezi și cel în care îl verbalizezi este pierdut; nu este niciodată simțit. În acel interval, în acel spațiu gol, omul trebuie să devină conștient. Omul trebuie să fie conștient de faptul că răsăritul nu este un cuvânt. Este un fapt, o prezență, o situație. Mintea schimbă automat experiențele în cuvinte. Aceste cuvinte sunt acumulate și devin apoi existența și conștiința.

Meditația înseamnă trăirea fără cuvinte, trăirea nonlingvistică; atunci aceste amintiri îngrămădite, aceste amintiri lingvistice, devin un obstacol în calea evoluției meditative. Meditația înseamnă să trăiești fără cuvinte, să trăiești într-o situație nonlingvistică. Uneori se întâmplă spontan. Se întâmplă atunci când te îndrăgostești de cineva. Dacă ești cu adevărat îndrăgostit, atunci prezența este simțită – nu limbajul. Atunci când doi iubiți sunt intimi ei devin tăcuți. Nu pentru că nu este nimic de exprimat; ci din contră, pentru că este o cantitate imensă care

trebuie exprimată. Dar cuvintele nu sunt niciodată acolo, nu pot fi. Ele vin doar când iubirea a plecat.

Dacă doi iubiți nu sunt niciodată tăcuți, dacă vorbesc mereu, este un indiciu că iubirea lor a murit. Acum ei doar umplu spațiul gol prin cuvinte. Când iubirea este prezentă, nu există cuvinte, pentru că însăși existența iubirii este atât de copleșitoare, atât de pătrunzătoare, încât bariera limbajului și a cuvintelor este trecută. Iar în mod obișnuit, această barieră este trecută numai în iubire.

Meditația este punctul culminant al iubirii: iubirea nu numai pentru o singură persoană, ci iubirea pentru întreaga existență. Pentru mine, meditația este o relație vie cu întreaga existență care te înconjoară. Dacă poți fi îndrăgostit de orice situație, atunci tu ești în meditație...

Societatea îți dă limbajul, nu poate exista fără limbaj; are nevoie de el. Dar existența nu are nevoie de el. Nu spun că ar trebui să exiști fără limbaj. Va trebui să-l folosești, dar mecanismul verbalizării trebuie să fie unul pe care trebuie să-l pornești și să-l oprești. Când exiști ca ființă socială, este nevoie de mecanismul limbajului; fără el nu poți exista în societate. Dar când ești singur cu existența, mecanismul trebuie oprit; trebuie să îl poți opri. Dacă nu îl poți opri, înseamnă că mecanismul a înnebunit. Dacă nu îl poți opri – merge în continuare –, dacă nu ești capabil să îl oprești, atunci mecanismul are putere asupra ta. Ai devenit astfel sclavul lui. Mintea trebuie să fie un instrument, nu un stăpân. Dar a devenit stăpân.

Când mintea stăpânește, există o stare nonmeditativă. Când tu ești stăpânul, conștiința ta este stăpâna, și există o stare meditativă. Așadar, meditația înseamnă stăpânirea mecanismului, să devii stăpân pe mecanism.

Mintea și funcționarea lingvistică a ei nu sunt rezultatele finale. Tu ești peste ele și existența de asemenea. Conștiința este deasupra lingvisticii; existența este deasupra lingvisticii. Când se unesc conștiința cu existența, ele se află în comuniune. Această stare este numită meditație. Comuniunea dintre conștiință și existență este meditație.

Trebuie să dai la o parte limbajul. Asta nu înseamnă că trebuie să îl împingi la o parte, să îl reprimi sau să îl elimini. Eu spun doar că ceea ce este util pentru societate a devenit un obicei care durează douăzeci și patru de ore pentru tine și nu este nevoie de el în această stare.

Atunci când te plimbi, ai nevoie să îți miști picioarele, dar ele nu trebuie să se miște atunci când stai jos. Dacă picioarele continuă să se miște atunci când stai, ești nebun, iar picioarele au înnebunit. Trebuie să le poți opri. În același sens, dacă nu te plimbi cu nimeni, limbajul nu trebuie să fie acolo. Este un instrument al vorbirii, o tehnică pentru a comunica; atunci când comunici ceva, este nevoie să folosești limbajul; dar când nu comunici cu nimeni nu ar trebui să fie acolo.

Dacă poți face asta – și este posibil dacă o înțelegi –, atunci poți evolua spre meditație. Spun „poți evolua" pentru că procesele vieții nu sunt niciodată completări încheiate, ele sunt întotdeauna un proces de creștere, de evoluție. Așadar, meditația este un proces de evoluție, nu o tehnică. O tehnică este întodeauna moartă; poate fi adăugată, dar procesul este mereu un element viu. Crește, se extinde.

Avem nevoie de limbaj, este necesar, dar nu trebuie să rămâi întotdeauna în el. Trebuie să existe momente când ești în existență, iar acolo nu există limbaj. Când numai exiști, nu înseamnă că doar vegetezi – conștiința este prezentă și este mai vie, mai pronunțată, pentru că limbajul prostește conștiința. Limbajul este limitat la a fi repetitiv, dar existența nu este niciodată repetitivă. Așadar, limbajul creează plictiseală. Cu cât limbajul este mai important pentru tine, cu atât mai mult mintea este orientată spre partea lingvistică – și astfel atât de mult vei fi plictisit. Limbajul este o repetiție, existența nu.

Când vezi un trandafir, nu este o repetiție. Este un trandafir nou, cu totul nou. Nu a mai fost niciodată și nu va mai fi din nou. Trandafirul este acolo pentru prima și ultima dată.

Dar atunci când spunem că acesta este un trandafir, cuvântul *trandafir* este o repetiție: a fost mereu acolo; va fi mereu acolo.

Ai omorât noul cu un cuvânt vechi.

Existența este mereu tânără, iar limbajul este mereu bătrân. Prin limbaj ieși din existență, prin limbaj ieși din viață, pentru că limbajul este mort. Cu cât ești mai implicat în limbaj, cu atât ești mai omorât de el. Un cărturar este complet mort pentru că el este limbajul, cuvintele, dar nimic altceva. Sartre și-a scris autobiografia. A denumit-o: *Cuvintele.*

Meditația înseamnă să trăiești, să trăiești total și poți trăi așa numai când ești absolut tăcut. Prin a fi tăcut nu mă refer la a fi inconștient. Poți fi tăcut și inconștient, dar aceasta nu ar fi o tăcere vie – din nou, ai fi pierdut ceva.

○

Așadar, ce să facem? Întrebarea este relevantă. Observă – nu încerca să o oprești. Nu este nevoie să faci vreo acțiune împotriva minții. În primul rând, cine ar face asta? Va fi mintea care ar lupta cu ea însăși. Îți vei împărți mintea în două: o parte care încearcă să preia conducerea, cea care este în frunte, iar cealaltă care încearcă să o omoare pe prima – ceea ce este absurd, este un joc prostesc. Te poate înnebuni. Nu încerca să oprești mintea sau gândirea – doar observ-o, permite-i să existe. Permite-i să aibă libertate completă. Las-o să alerge cât de repede vrea. Nu încerca în nici un fel să o controlezi. Fii doar un martor, un observator. Este frumos.

Mintea este unul dintre cele mai frumoase mecanisme. Știința nu a putut încă să creeze nimic paralel cu mintea. Mintea rămâne încă opera de artă – atât de complicată, atât de puternică, cu atât de mare potențial. Observ-o! Bucură-te de ea!

Și nu o privi ca pe un inamic, pentru că, dacă te uiți la minte ca la un dușman, nu o poți observa. Ești deja prejudiciat; ești deja împotriva ei. Ai decis deja că ceva este în neregulă – ai tras deja o concluzie. Și oricând te vei uita la cineva ca la un dușman, niciodată nu te vei putea uita aprofundat la el. Nu te uiți niciodată în ochii lui; îl eviți.

Să observi mintea înseamnă să te uiți la ea cu o iubire profundă, cu respect adânc, cu venerație – este darul lui Dumnezeu pentru tine! Nimic nu este în neregulă cu mintea însăși. Nu este nimic în neregulă cu gândirea în sine. Este un proces frumos, așa cum sunt și alte procese. Norii care se mișcă pe cer sunt frumoși – nu sunt ca și gândurile care se mișcă pe un cer interior? Florile care se ivesc în copaci sunt frumoase – nu sunt oare ca florile care apar în ființa ta? Râul care se varsă în ocean este frumos – nu este oare ca un curent de gânduri care curge undeva spre un destin necunoscut? Nu este frumos?

Privește cu venerație profundă. Nu fi un luptător, fii cel care iubește. Observă nuanțele subtile ale minții; întoarcerile bruște, întoarcerile frumoase; salturile sau săriturile bruște; jocurile pe care mintea continuă să le facă; visurile pe care le urzește – imaginația, memoria; o mie și una de proiectări pe care le creează. *Observă*! Stând acolo, rezervat, distant, neimplicat, treptat vei începe să simți...

Pe cât observarea ta va deveni mai profundă, pe atât conștiința ta va fi mai adâncă, vor începe să apară spații goale, intervale. Un gând pleacă, altul nu a venit încă; există un gol. Un nor a trecut, un altul vine; între ei există un spațiu gol.

În aceste spații goale, pentru prima dată vei avea licăriri fără minte, vei avea gustul de stare fără minte. Numește această stare gustul din Zen sau Tao, sau Yoga. În aceste intervale mici, deodată cerul este limpede, iar soarele strălucește. Deodată lumea este plină de mister pentru că toate barierele cad. Vălul de pe ochii tăi nu mai este acolo. Poți vedea cu claritate, poți pătrunde în ceea ce vezi; întreaga existență devine transparentă.

La început acestea vor fi numai momente rare, puține și îndepărtate unul de altul. Dar ele îți vor da indicii despre ce este *samadhi*. Mici lacuri de liniște – vor veni și vor dispărea. Dar acum vei ști că ești pe calea cea bună – vei începe să observi din nou.

Când trece un gând, observă-l; când vine un interval, observă-l. Norii sunt frumoși; strălucirea soarelui este, de asemenea,

frumoasă. Acum nu ești cel care alege. Acum nu ai o minte fixată: nu spui: „Vreau numai intervalele." Această afirmație este prostească – pentru că, odată ce te atașezi de a vrea numai intervale, te-ai decis din nou să fii împotriva gândirii. Iar acele intervale vor dispărea. Ele au loc numai când ești foarte distant, rece. Ele se vor *întâmpla*, ele nu pot fi aduse. Ele se întâmplă, tu nu le poți forța să se întâmple. Sunt evenimente spontane.

Continuă să observi. Lasă gândurile să vină și să plece – oriunde vor ele să plece –, nimic nu este greșit! Nu încerca să manipulezi sau să direcționezi ceva; lasă gândurile să se miște liber. Și atunci vor veni intervale mai mari. Vei fi binecuvântat cu mici *satoris*, minisatoris. Uneori vor trece minute întregi și nu va exista vreun gând; nu va fi trafic – va exista o tăcere totală, netulburată.

Când vin golurile mai mari, nu vei avea claritate să vezi în lume – odată cu golurile mai mari vei avea o nouă claritate care crește; vei fi capabil să vezi în lumea interioară. Cu primele goluri, vei vedea în lume: copacii vor deveni mai verzi decât îi vezi acum. Vei fi înconjurat de o muzică infinită – muzica sferelor. Deodată vei fi în prezența lui Dumnezeu – inefabil, misterios, atingându-te chiar dacă tu nu Îl poți atinge; în apropiere de tine, dar totodată deasupra ta. Odată cu golurile mai mari, același lucru se va întâmpla în interior. Dumnezeu nu va fi numai afară, dar deodată vei fi surprins; El este și în interior. Nu este numai ceva care se vede; El este și cel care privește – în interior și la exterior. Dar nu te ataşa nici de această stare.

Ataşarea este hrana minții pentru a continua. Observarea fără să te ataşezi este o cale să o oprești fără să faci vreun efort pentru a o opri. Și atunci când începi să te bucuri de aceste momente de fericire, va crește și capacitatea ta de a le reține pentru perioade mai lungi.

În final, într-o zi, tu vei deveni stăpânul. Iar atunci când vei vrea să gândești, vei gândi; dacă este nevoie de gândirea ta, o vei folosi; dacă nu este nevoie de ea, îi vei permite să se odihnească. Nu este vorba că mintea nu mai există – mintea *este* acolo, dar

tu o poți folosi sau nu. Acum este doar decizia ta. Exact ca picioarele: dacă vrei să alergi, le vei folosi; dacă nu vrei să alergi, ci pur și simplu să te odihnești – picioarele sunt acolo. În același sens, mintea este mereu acolo.

Starea fără minte nu este împotriva minții; ea este mai presus de minte. Ea nu vine prin uciderea sau distrugerea minții; starea de fără minte vine atunci când ai înțeles mintea pe de-a-ntregul, încât gândirea nu mai e necesară. Înțelegerea ta a înlocuit-o.

Metode false

Meditaţia nu este concentrare

Meditaţiile pot fi greşite. De exemplu, orice meditaţie care te conduce adânc în concentrare este greşită. Vei deveni din ce în ce mai închis decât să devii mai deschis. Dacă îţi îngustezi conştiinţa concentrându-te asupra unui lucru, vei exclude toată existenţa şi vei deveni axat pe un singur punct, creând din ce în ce mai multă tensiune în tine. De aici şi cuvântul atenţie. Înseamnă „la tensiune". Concentrarea, chiar şi sunetul cuvântului îţi dau o senzaţie de tensiune.

Concentrarea se poate folosi, dar nu în meditaţie. Ea este o lucrare ştiinţifică – într-o cercetare ştiinţifică, într-un laborator ştiinţific – ai nevoie de concentrare. Trebuie să te concentrezi pe o problemă şi să excluzi orice altceva atât de mult încât să devii nepăsător la lumea care rămâne. Numai problema asupra căreia te concentrezi este lumea ta. De aceea oamenii de ştiinţă devin distraţi. Oamenii care se concentrează mereu prea mult devin distraţi pentru că nu ştiu cum să rămână deschişi la întreaga lume.

Am citit o anecdotă:

„Am cumpărat o broască", le-a spus un om de ştiinţă, profesor de zoologie, vesel, elevilor săi, „proaspătă, din bazin, pentru a-i putea studia aspectul exterior şi apoi să facem disecţie pe ea".

A despachetat grijuliu pachetul, dar în interior era un sandviş gata preparat cu şuncă. Profesul s-a uitat la el cu uimire.

„Ciudat!" a spus el, „Îmi aduc aminte foarte clar că mi-am luat prânzul".

Acest fapt li se întâmplă oamenilor de știință. Devin concentrați pe un singur punct, iar mintea lor devine îngustă. Bineînțeles, o minte îngustă este folositoare: devine mai pătrunzătoare, devine ca un ac bine ascuțit; este exact punctul potrivit, dar pierde o viață minunată care îl înconjoară.

Un buddha nu este un om care se concentrează; este un om care este conștient. El nu a încercat să își îngusteze mintea; ba, din contră, acesta a încercat să scape de toate barierele, pentru ca el să fie total deschis existenței. Faptul de a observa... existența este ceva simultan. Eu vorbesc aici, iar zgomotul traficului este ceva simultan. Trenul, păsările, vântul care trece printre copaci – în acest moment toată existența converge. Tu mă asculți pe mine, eu vorbesc cu tine, milioane de lucruri se întâmplă – este imens de bogat.

Concentrarea te face să fii atent la un punct și are un cost foarte mare: nouăzeci și nouă la sută este înlăturat. Dacă rezolvi o problemă de matematică, nu poți asculta păsările – ele constituie o distragere. Copiii care se joacă în jurul tău, câinii care latră pe stradă – toate vor constitui o distragere. Din cauza concentrării, oamenii au încercat să scape de viață – să se ducă pe Himalaya, într-o peșteră, să rămână izolați – pentru a se putea concentra asupra lui Dumnezeu. Dar Dumnezeu nu este un obiect, „Dumnezeu" este totalitatea existenței noastre, acest moment; „Dumnezeu" este un întreg. De aceea, știința nu va fi niciodată capabilă să Îl cunoască pe Dumnezeu. Chiar metoda științei este concentrarea și din cauza acestei metode, știința nu Îl poate descoperi niciodată pe Dumnezeu.

Așadar, ce să facem? Repetând o mantra – realizând meditația transcendentală – nu ne va fi de folos. Meditația transcendentală a devenit foarte importantă în America din cauza perspectivei sale obiective, din cauza minții științifice – este singura meditație în care poate fi făcut un lucru științific. Este pură concentrare și nu meditație, deci poate fi înțeleasă de o minte științifică. În universități, în laboratoarele de știință, în munca de cercetare psihologică, se studiază multe lucruri despre meditația transcendentală,

pentru că nu este de fapt o meditație. Este concentrare, o metodă a concentrării. Este așezată sub aceeași categorie ca și concentrarea științifică; există o legătură între cele două. Dar nu are de-a face cu meditația.

Meditația este atât de vastă, atât de infinită, încât cercetarea științifică nu este aplicabilă în cazul ei. Dacă un om simte compasiunea, va demonstra prin fapte dacă este cu adevărat așa sau nu. Undele alfa nu vor fi de prea mare ajutor, pentru că sunt încă ale minții iar meditația nu aparține minții, este ceva deasupra ei.

Așadar, lasă-mă să-ți zic câteva lucruri de bază. Unu: meditația nu este concentrare, ci relaxare – omul pur și simplu se relaxează în sine. Cu cât de relaxezi mai mult, cu cât te simți mai deschis, mai vulnerabil, cu atât ești mai puțin rigid. Ești mai flexibil, iar deodată existența începe să pătrundă în tine. Nu mai ești ca o piatră, ai anumite puncte de pătrundere.

Relaxarea înseamnă să îți permiți să cazi într-o stare unde nu faci nimic, pentru că, dacă faci ceva, tensiunea va continua să fie prezentă. Este o stare de a nu face nimic; pur și simplu te relaxezi și te bucuri de sentimentul relaxării. Relaxează-te în tine, închide-ți ochii și ascultă tot ce se întâmplă în jurul tău. Nu este nevoie să simți ceva ca pe o tulburare. În momentul în care simți asta, atunci Îl negi pe Dumnezeu.

În acea clipă Dumnezeu a venit la tine ca o pasăre – nu nega. A bătut la ușa ta în chip de pasăre. În momentul următor a venit ca un lătrat de câine sau ca un copil care plânge sau care se smiorcăie, sau ca un nebun care râde. Nu îl nega; nu îl respinge – acceptă-l, pentru că, dacă îl vei nega, vei deveni tensionat. Toate negările creează tensiune – acceptă. Dacă vrei să te relaxezi, calea este acceptarea. Acceptă orice se întâmplă în jur; lasă să devină un întreg organic. Poate știi sau nu – orice este interconectat. Aceste păsări, copaci, cerul, soarele, pământul, tu, eu sunt toate legate. Este o unitate organică.

Dacă soarele dispare, copacii vor dispărea; dacă copacii dispar, păsările vor dispărea; dacă păsările și copacii dispar, nu

poți fi acolo, tu vei dispărea. Așa este ecologia. Totul este în mod profund legat de tot.

Așadar, nu nega nimic, pentru că în momentul în care negi negi ceva în tine. Dacă negi aceste păsări care cântă, atunci ceva în tine este, de asemenea, negat.

Dacă te relaxezi, accepți; acceptarea existenței este singura cale de a te relaxa. Dacă te tulbură mici lucruri, înseamnă că atitudinea ta te deranjează. Stai liniștit; ascultă tot ce se întâmplă în jurul tău și relaxează-te. Acceptă, relaxează-te și deodată vei simți o energie imensă care crește în tine.

Și când eu spun să observi, nu încerca să observi; altfel vei deveni din nou tensionat și vei începe să te concentrezi. Pur și simplu relaxează-te, rămâi relaxat, calm și privește ... pentru că ce altceva poți face? Ești acolo, nu ai nimic de făcut, acceptă totul, nu nega nimic, nu refuza. Fără luptă, fără chin, fără conflict. Pur și simplu privești. Adu-ți aminte, observi pur și simplu.

Meditația nu este introspecție

Introspecția înseamnă să te gândești la tine. Să îți aduci aminte de tine nu înseamnă să te gândești: înseamnă să devii prezent în ființa ta. Diferența este una subtilă, dar foarte mare.

Psihologia vestică insistă pe introspecție, iar cea estică pe aducerea aminte a sinelui. Când faci o introspecție, ce faci de fapt? De exemplu ești mânios: începi să te gândești la mânie, cum a fost cauzată.

Începi să analizezi de ce este cauzată. Începi să judeci dacă este bine sau rău. Începi să raționezi că ai fost mânios pentru că situația a fost de așa natură. Inventezi lucruri despre acea mânie, o analizezi, dar concentrarea atenției este pe mânie, nu pe sine. Întreaga ta conștiință este concentrată pe mânie: o observi, analizezi, o asociezi, te gândești la ea, încerci să îți dai seama cum să eviți, cum să scapi de ea, cum să nu se mai

întâmple vreodată. Acesta este un proces al gândirii. Vei gândi că este ceva negativ pentru că este distrugătoare. Vei promite: „Nu voi face aceeași greșeală din nou". Vei încerca să controlezi această mânie prin voință. De aceea, psihologia vestică a devenit analitică: analiză, disecție.

Psihologia estică spune: „Fii prezent. Nu încerca să analizezi mânia, nu este nevoie de asta. Uită-te doar la ea, dar privește-o pe deplin conștient. Nu începe să te gândești". De fapt, dacă începi să te gândești, gândirea va deveni o barieră în a te uita la mânie. Apoi gândirea o va învălui. Apoi gândirea va fi ca un nor care o va înconjura; se va pierde limpezimea, claritatea. Nu gândi deloc. Fii într-o stare fără gând și *privește*.

Atunci când nu există nici măcar o pulsație de gândire între tine și mânie, mânia este în față, este întâlnită. Nu o diseca. Nu te deranja să te duci la sursa ei, pentru că această sursă este în trecut. Nu o judeca, pentru că în clipa în care o judeci, atunci începe gândirea. Nu promite nimic de genul: „Nu voi mai face asta", pentru că această promisiune te duce în viitor. În starea de conștiență rămâi cu sentimentul de mânie totală, exact aici și acum. Nu ești interesat în a o schimba, nu ești interesat să te gândești la ea – ești interesat să te uiți la ea în mod direct, față în față, imediat. Atunci devine amintire a sinelui.

Iar tocmai aceasta este frumusețea: pentru că, dacă te poți uita la mânie, aceasta dispare. Nu numai că dispare în acest moment – chiar dispariția sa prin observarea ta profundă îți dă cheia –, nu este nevoie să folosești voința, nu este nevoie să te decizi pentru viitor și nu este nevoie să te duci la originea sa. Nu este necesar. Acum avem cheia: privește mânia, iar aceasta dispare. Iar această privire este valabilă pentru totdeauna. Oricând va fi prezentă mânia te poți uita la ea; apoi această privire se aprofundează.

Există trei etape în a privi. Prima, atunci când mânia s-a întâmplat deja și a trecut; ca și cum te-ai uita la o coadă care dispare – ca și cum a plecat un elefant; numai coada este acolo. Când mânia era acolo, erai atât de adânc implicat în ea încât

nu ai putut să fii conștient. Când mânia aproape că a dispărut, nouăzeci și nouă la sută a dispărut – numai un procent, ultima sa parte, încă există, dar dispare în orizontul depărtat –, atunci devii conștient. Aceasta este prima stare de conștiență – este bună, dar nu este de-ajuns.

A doua stare este atunci când elefantul este acolo – nu numai coada –, când situația este coaptă. Ești cu adevărat mânios până la punctul cel mai de sus, fierbi, arzi – în momentul în care devii conștient.

Apoi mai este a treia etapă: mânia nu a ajuns, dar vine – nu coada, ci capul. Tocmai intră în zona ta de conștiință și devii prezent, atunci elefantul nu se materializează niciodată. Ai ucis animalul înainte a se fi născut. A fost un control al nașterii! Fenomenul nu s-a întâmplat; astfel, el nu lasă urmă.

Trucurile minții

Nu fi înșelat de experiențele avute

Toate experiențele sunt doar trucuri ale minții, toate experiențele sunt doar căi de ieșire. Meditația nu este o experiență, este o realizare. Meditația nu este o experiență; mai degrabă este o stopare a oricărui fel de experiență.

○

Experiența este ceva din afara ta. Experimentatorul este ființa ta. Aceasta este distincția dintre spiritualitatea adevărată și cea falsă: dacă ești după experimente, spiritualitatea este falsă; dacă ești după experimentator, atunci aceasta este adevărată. Și atunci nu vei fi preocupat de kundalini sau de chakre, nu vei fi preocupat de toate aceste lucruri. Ele se vor întâmpla, dar tu nu ești preocupat, nu ești interesat și nu te vei mișca pe aceste căi deja bătute. Vei continua să te miști spre centrul interior unde nimic nu mai rămâne în afară de tine, într-o singurătate totală. Numai conștiința rămâne, fără conținut.

Conținutul este experiența; orice experimentezi – acela este conținutul. Dacă experimentez suferința, atunci suferința este conținutul conștiinței mele. Apoi experimentez plăcerea; plăcerea este conținutul. Experimentez plictiseala; atunci plictisul este conținutul. Tu poți avea experiența tăcerii; atunci tăcerea este conținutul. Poți experimenta fericirea; atunci fericirea este conținutul. Așadar, continui să schimbi conținutul – poți continua să îl schimbi la infinit –, dar nu este un lucru real.

Real este acela asupra căruia aceste experiențe se întâmplă – cui i se întâmplă plictisul, fericirea.

Căutarea spirituală nu înseamnă *ceea ce* se întâmplă, ci *cui* i se întâmplă. Atunci nu există vreo posibilitate să se ivească eul.

Mintea poate reintra

Uneori în meditație simți un fel de gol care nu este cu adevărat gol. Eu îl denumesc doar „un anumit fel de gol". Când meditezi de câteva momente, pentru câteva secunde vei simți ca și cum procesul gândirii s-a oprit. Aceste spații goale vor veni la început. Dar, pentru că te vei simți ca și cum procesul gândirii s-a oprit, acesta este din nou un proces al gândirii, un proces foarte subtil al gândirii. Ce faci? Vei spune în interior: „Procesul gândirii s-a oprit". Dar ce este asta? Un proces secundar al gândirii tocmai a început. Iar tu spui: „Acesta este golul". Tu spui: „Acum ceva se va întâmpla". Ce este asta? Din nou un proces al gândirii tocmai a început.

Când acest lucru se întâmplă din nou, nu deveni o victimă a lui. Când simți că o anumită tăcere cade asupra ta, nu începe să o exprimi, pentru că o distrugi. Așteaptă – nu pentru ceva anume –, pur și simplu așteaptă. Nu trebuie să faci nimic. Nu spune: „Acesta este golul". Din clipa în care ai spus asta, ai distrus-o. Uită-te doar la ea, pătrunde în ea, întâlnește-o, dar așteaptă, nu o exprima. De ce să te grăbești? Prin exprimare mintea a intrat din nou pe o cale diferită, iar tu ești decepționat. Fii prezent la acest truc al minții.

La început este destinat să se întâmple, deci oricând se va întâmpla, așteaptă doar. Nu trebuie să cazi în capcană. Nu spune nimic, rămâi tăcut. Atunci vei intra în gol, iar atunci nu va fi ceva temporar, pentru că, odată ce ai cunoscut adevăratul gol nu îl poți pierde. Realul nu poate fi pierdut; aceasta este calitatea lui.

O dată ce ai aflat ce este comoara interioară, odată ce ai intrat în contact cu centrul tău cel mai adânc, atunci te poți mișca în

activitate, apoi poți face orice vrei, atunci poți trăi într-o lume obișnuită, dar acel gol va rămâne cu tine. Nu îl poți uita. El va intra. Muzica sa se va face auzită. Orice vei face, acțiunea va fi doar la periferie; în interiorul tău va fi gol.

Mintea poate amăgi

Există modele de care căutătorul se atașază. Primul lucru este: majoritatea căutătorilor se pierd într-un sentiment iluzoriu că au ajuns acolo. Este ca și un tip de vis în care simți că ești treaz. Încă visezi – sentimentul tău că ești treaz este o parte din acel vis. Același tip de lucru i se întâmplă căutătorului.

Mintea este capabilă să creeze iluzia că „acum nu se mai poate merge nicăieri, că ai ajuns". Mintea te poate amăgi, iar rolul maestrului în această lumină este să-l facă pe om să fie prezent, că aceasta nu e realitatea, ci doar un vis, că nu a ajuns.

Acest lucru se poate întâmpla pe multe trepte, din nou și din nou. Iar omul poate fi foarte iritat și enervat de maestrul său, pentru simplul motiv că oricând simte că a ajuns acolo acesta îi ia acest sentiment și îl pune înapoi în starea de ignoranță.

De exemplu, acest lucru se întâmpla încontinuu unui discipol german – el a ajuns la sentimentul că a devenit iluminat. Iar forța iluziei era atât de puternică, încât nu putea păstra pentru sine, o împărtășea cu alții.

Era *atât* de sigur. Aceasta s-a întâmplat de trei ori, iar din cauza siguranței lui a venit în India pentru a primi binecuvântările mele. În mod firesc, el a arătat siguranța lui și a venit pentru a fi binecuvântat de mine.

De fiecare dată trebuia să-i spun: „Ești doar amăgit de minte. Nimic nu ți s-a întâmplat, ești pur și simplu omul vechi – cel nou nu a venit încă. Și tot ceea ce faci – scrii scrisori la ONU, la alte guverne – reprezintă pur și simplu căi ale eului. Ești în capcana eului".

Este foarte ușor să trăiești într-un vis frumos. Este greu să-ți vezi visurile sfărâmate de realitate.

În scripturile vechi din Est acest fapt este denumit puterea lui *maya*. Mintea are puterea hipnotică să creeze orice iluzie. Dacă îți dorești un lucru cu disperare, unul dintre rolurile minții este să creeze iluzia de a opri disperarea. Se întâmplă în fiecare zi cu toată lumea în vis, dar oamenii nu învață.

Dacă noaptea te duci la culcare fiindu-ți foame, în acea noapte vei avea un vis despre cum mănânci ceva delicios. Mintea încearcă să te ajute pentru ca somnul tău să nu fie tulburat; altfel îți va fi foame și vei fi trezit de această foame. Mintea îți dă un vis – că mănânci ceva delicios la alegerea ta –, ceva care îți satisface mintea. Foamea rămâne, dar somnul nu este tulburat. Foamea este acoperită cu iluzia visului; îți protejează somnul.

Simți în somn că vezica e plină. Dacă mintea nu creează visul că ai fost la toaletă, că ai venit înapoi și te-ai culcat din nou, atunci somnul tău va fi tulburat, iar somnul este o mare necesitate pentru corp. Mintea are grijă ca tu să nu fii din nou tulburat; poți avea un somn lung, pentru odihnă, deci dimineața să fii reîntinerit.

Acesta este rolul obișnuit al minții; pe un plan mai înalt se întâmplă același lucru. Una este un somn obișnuit și alta este o trezire obișnuită pe care mintea le pune la dispoziție. Pe calea conștiinței, există un somn extraordinar și o trezire extraordinară, dar mintea este programată – este doar un lucru mecanic. Pur și simplu își face treaba fără să te deranjeze, pentru că nu are o modalitate de a verifica dacă este un somn obișnuit sau unul spiritual, o trezire obișnuită sau una spirituală.

Pentru minte este același lucru. Rolul ei este să-ți mențină liniștea somnului și să creeze o barieră pentru ce îți tulbură somnul. Dacă ți-e foame, ea îți dă mâncare; când cauți disperat adevărul, ea îți dă adevăr, îți dă iluminare. Cere ceva, iar ea este gata să-ți dea. Poate crea iluzia unui lucru real – aceasta este puterea ei intrinsecă.

Partea a cincea

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRI DESPRE MEDITAȚIE

Numai un martor poate dansa cu adevărat

Ne încurajați mereu să „fim prezenți", să „fim observatori". Dar poate cu adevărat o conștiință care este martor să cânte, să danseze, să guste viața? Un „martor" nu este mai degrabă un spectator al vieții și niciodată un participant?

○

Mintea este hărăzită să ridice această întrebare mai devreme sau mai târziu, pentru că minții îi e teamă ca tu să devii martor. De ce minții îi este atât de frică de acest lucru? Pentru că a deveni martor înseamnă moartea minții. Mintea este cea care face – vrea să facă –, iar a fi martor este o stare de a nu face nimic. Minții îi e frică pentru că „dacă devii martor, ea nu va mai fi de folos". Iar aceasta are dreptate într-un fel.

Odată ce martorul se ivește în tine, mintea trebuie să dispară, așa cum atunci când aduci lumină în camera ta întunericul trebuie să dispară; este inevitabil. Mintea poate exista numai dacă rămâi în somn, pentru că mintea este o stare de visare, iar visele pot exista numai în somn.

Devenind martor, nu mai ești în stare de reverie; ești treaz. Devii pe deplin conștient – atât de limpede precum cristalul, atât de tânăr și proaspăt, atât de vital și puternic. Devii o flacără foarte intensă, ca și cum ar arde la ambele capete. În acea stare de intensitate, lumină, conștiință, mintea moare, mintea se sinucide.

De aceea, minții îi este frică, iar mintea va crea multe probleme pentru tine. Va ridica multe, multe întrebări. Te va face să eziți să sari în necunoscut; va încerca să te tragă înapoi. Va încerca să te convingă: „Cu mine ești în siguranță; cu mine ești la adăpost, ești bine păzit. Am grijă de tine. Cu mine ești eficient, îndemânatic. În clipa în care mă părăsești, trebuie să părăsești și toată cunoașterea ta și va trebui să lași toate siguranțele tale. Va trebui să dai jos armura și te vei duce în necunoscut. Îți asumi un risc care nu este necesar și nu ai nici un motiv". Ea va încerca să aducă raționamente frumoase.

Acesta este unul dintre raționamentele care se întâmplă aproape fiecărui om care meditează. Nu tu pui întrebarea; este mintea, inamicul tău, cea care pune întrebarea prin tine. Mintea spune: „Osho, tu ne spui încontinuu să «fim prezenți», să «fim martori». Dar poate cu adevărat o conștiință care este martor să cânte, să danseze să guste viața?"

Da! De fapt numai o conștiință care este martor poate cânta, dansa și gusta viața, cu adevărat. Ți se va părea un paradox – și este! Dar tot ce este adevărat este mereu paradoxal. Adu-ți aminte: dacă adevărul nu este paradoxal, atunci nu este de fapt adevăr, este altceva.

Paradoxalul este o calitate de bază, intrinsecă, a adevărului. Lasă această idee să se cufunde pentru totdeauna în inima ta: adevărul este paradoxal.

Deși nu toate paradoxurile sunt adevăruri, toate adevărurile sunt paradoxale. Adevărul trebuie să fie un paradox pentru că trebuie să aibă ambii poli – negativ și pozitiv –, plus o transcendență.

Trebuie să fie viață și moarte, plus încă ceva. Prin „plus" mă refer la transcenderea amândurora – da sau nu. Acesta este paradoxul ultim.

Când te afli în minte, cum poți cânta? Mintea creează suferință; din suferință nu poate exista cântec. Când ești în minte, cum poți dansa? Da, poți face niște gesturi goale pe care le numești dans, dar nu este un dans adevărat.

Numai un Meera știe cu adevărat să danseze sau un Krishna, sau un Chaitanya; aceștia sunt oameni care știu cu adevărat să danseze. Alții știu numai tehnica dansului, dar nimic nu o umple ca aceasta; energiile lor stagnează. Oamenii care trăiesc în minte trăiesc în eu, iar eul nu poate dansa. Îți poate realiza un spectacol, dar nu un dans.

Dansul adevărat se poate întâmpla numai atunci când ai devenit martor. Atunci ești fericit, iar fericirea începe să curgă în tine; acesta este dansul. Fericirea însăși începe să cânte, un cântec iese după acordurile proprii. Și numai atunci când ești martor poți gusta viața cu adevărat.

Eu pot înțelege întrebarea ta. Ești îngrijorat că, devenind martor, vei deveni numai un spectator al vieții. Nu, să fii un spectator e una, iar să fii martor este un lucru total diferit, în mod calitativ diferit.

Un spectator este indiferent; este insensibil, este într-un fel de somn. El nu participă la viață. Îi este frică, este un laș. Stă la marginea drumului și continuă să îi vadă pe alții cum trăiesc. Asta faci toată viața: altcineva joacă în film, iar tu îl vezi. Tu ești spectator! Oamenii sunt lipiți de scaune ore întregi în fața televizorului – ca spectatori. Altcineva cântă, tu doar asculți. Altcineva dansează, tu ești doar un spectator. Altcineva iubește, tu vezi doar, nu participi. Profesioniștii fac ceea ce tu ar trebui să faci singur.

Un martor nu este spectator.

Atunci ce este un martor? Martorul este cel care participă, dar rămâne și prezent, alert. Un martor este în starea de *wei-wu-wei*. Acesta este termenul lui Lao Tzu; înseamnă acțiune prin

nonacțiune. Un martor nu este un om care a ieșit din viață. Trăiește în viață, dar trăiește mai total, mai pasionat, dar rămâne un observator al adâncurilor și continuă să îți aducă aminte: „Eu sunt o conștiință".

Încearcă. Plimbându-te pe stradă, adu-ți aminte că ești o conștiință. Plimbarea continuă, dar se adaugă un nou lucru – o nouă bogăție, o frumusețe nouă. Ceva din interior a fost adăugat la acțiunea exterioară. Tu devii o flacără a conștiinței, iar plimbarea devine o plăcere total diferită: ești pe pământ, dar picioarele tale nu ating deloc pământul real.

De aceea Buddha a spus: treci printr-un râu, dar nu lăsa apa să-ți atingă picioarele.

Aceasta este semnificația simbolului estic al lotusului. Probabil ai văzut statuile lui Buddha și desenele, stând pe o frunză de lotus; aceasta este o metaforă. Un lotus este o floare care trăiește în apă, dar apa nu o poate atinge. Lotusul nu iese din peșterile din Himalaya; trăiește în apă, dar cu toate acestea rămâne departe, foarte departe de apă. Când ești în piață, dar nelăsând piața să intre în ființa ta; trăind în lume, dar nelăsând lumea să intre în tine: asta înseamnă „conștiința de a fi martor".

La asta mă refer când spun din nou, și din nou: fii prezent! Nu sunt împotriva acțiunii, dar acțiunea ta trebuie să fie iluminată de conștiință. Cei care sunt împotriva acțiunii sunt sortiți să se reprime, iar orice fel de reprimare te face patologic, nu te întregește, nu îți dă sănătate.

Călugării care trăiesc în mănăstiri – catolice sau hinduse –, călugării jainiști sau budiștii care au ieșit din viață nu sunt cu adevărat sannyasini. Pur și simplu și-au reprimat dorințele și s-au îndepărtat de lume, de lumea acțiunii. Unde poți fi un martor dacă te depărtezi de lumea acțiunii? Lumea acțiunii este cea mai bună șansă de a fi prezent. Îți oferă o provocare, rămâne mereu o provocare. Dacă poți adormi sau devii cel care face – atunci ești un om de lume, un visător, o victimă a iluziilor; sau devii martor, dar continui să trăiești în lume. Atunci acțiunile tale au o

calitate diferită: ele reprezintă cu adevărat acțiunea. Pentru cei care nu sunt conștienți, acțiunile lor nu sunt reale, sunt doar reacții. Ei reacționează doar.

Cineva te insultă, iar tu reacționezi. Insultă-l pe Buddha – el nu reacționează, el acționează. Reacția depinde de celălalt: el apasă un buton, iar tu ești numai o victimă, un sclav; funcționezi ca o mașină.

O persoană adevărată, care știe ce înseamnă conștiința, nu reacționează niciodată; ea acționează din conștiința ei. Acțiunea sa nu provine din acțiunea celuilalt; nimeni nu poate apăsa pe butonul său. Dacă simte spontan că este bine să o facă, o face; dacă simte că nu este nevoie de ceva, el rămâne tăcut. Nu își reprimă nimic; este mereu deschis, expresiv. Expresia lui este multidimensională: în cântec, în poezie, în dans, în iubire, în rugăciune, în compasiune, el pur și simplu curge.

Dacă nu devii conștient, atunci există numai două posibilități: ori vei fi reprimat, ori vei fi indulgent. În ambele cazuri vei rămâne prins.

O călugăriță a fost violată chiar în fața mănăstirii. Când a fost găsită, a fost adusă înăuntru și a fost chemat un doctor.

Acesta a venit, a ridicat din umeri și a spus: „Aceasta este munca unui chirurg plastician!"

A fost chemat un chirurg plastician. Când a văzut-o pe biata călugăriță, el a exclamat. „Vai, Doamne! Ce murdărie! De unde să încep?"

Maica stareță a spus: „Ei bine, este simplu. Mai întâi scoate-i zâmbetul acela de pe față!"

Povestea gâștii care nu a intrat

Uneori, atunci când îmi apar părțile întunecate ale minții, mă sperii. Este foarte greu să accept că aceasta este doar partea opusă a oamenilor inteligenți, eu mă simt murdar, vinovat și demn de dispreț. Vreau să înfrunt toate fațetele minții mele și să le accept

pentru că te aud deseori spunând că acceptarea este condiția pentru a transcende mintea. Poți vorbi despre acceptare?

Lucrul de bază care trebuie înțeles este că tu nu ești mintea – nici partea luminată, nici cea întunecată. Dacă te identifici cu partea frumoasă, atunci este imposibil să te identifici cu cea urâtă; sunt două părți ale aceleiași monede. O poți avea pe de-a întregul sau o poți arunca cu totul, dar nu o poți împărți. Iar întreaga problemă a omului este că vrea să o aleagă pe cea care arată frumos, luminos. Vrea să aleagă toate învelișurile de argint, lăsând în spate norii întunecați. Dar omul nu știe că aceste învelișuri argintii nu pot exista fără norul întunecat. Norul întunecat este în fundal și este absolut necesar pentru a putea exista învelișurile argintii.

Alegerea înseamnă anxietate. Alegerea înseamnă să creezi necaz pentru tine.

Să fii fără să fie nevoie să alegi înseamnă că mintea este acolo și are o parte întunecată și una luminată – ei, și ce? Ce are a face asta cu tine? De ce ar trebui să fii îngrijorat?

În momentul în care nu alegi, toate grijile dispar. Atunci se naște o mare acceptare, așa trebuie să fie mintea, aceasta este natura minții. Și nu este problema ta, pentru că tu nu ești mintea. Dacă ai fi mintea, nu ar fi fost nici o problemă. Atunci cine va alege și cine se va gândi la transcendere? Cine va mai încerca să accepte și să înțeleagă acceptarea?

Ești separat, total separat. Ești un martor, și nimic altceva, un observator care se identifică cu orice crede el că e plăcut – și uită că ceea ce este neplăcut vine după aceasta ca o umbră.

Nu ești deranjat de partea plăcută – găsești bucurie în ea. Problema vine când se ivește polul opus; atunci ești sfâșiat. Dar tu ai produs întreaga problemă. Cazi din starea de a fi doar un martor și te identifici.

Povestea biblică a căderii este doar ficțiune. Dar aceasta este o cădere adevărată: căderea din a fi doar un martor în a fi identificat cu ceva și pierderea stării tale de a fi martor.

Încearcă uneori: lasă mintea să fie orice vrea ea. Adu-ți aminte, tu nu ești ea. Și vei fi foarte surprins. Cu cât ești mai puțin identificat, cu atât mintea începe să fie mai puțin puternică, pentru că puterea ei vine de la identificarea ta; îți suge sângele. Dar când începi să fii distant și să stai deoparte, mintea începe să se îngusteze.

În ziua în care ești complet neidentificat cu mintea, chiar și pentru un singur moment, va fi o revelație: mintea pur și simplu moare, nu mai este acolo. Acolo unde era atât de plin, atât de continuu – zi și noapte, la plimbare, în somn, era acolo – deodată nu mai e acolo.

Te uiți de jur împrejur și este gol, este nimic. Iar odată cu mintea dispare și sinele.

Atunci există numai o anumită calitate a conștiinței fără „eu" în ea. Cel mai mult vei denumi ceva ca starea de ființă, dar nu eu. Pentru a fi chiar mai exact, este starea de a fi, pentru că în starea de ființă există o anumită umbră de „eu".

În momentul în care cunoști această stare de a fi, ea a devenit universală. Cu dispariția minții va dispărea și sinele. Și vor dispărea foarte multe lucruri care erau atât de importante pentru tine, care te tulburau. Tu încercai să le rezolvi și ele deveneau din ce în ce mai complicate; totul era o problemă, un motiv de anxietate, și nu părea să existe ieșire.

Îți voi aminti de povestea cu gâsca care trebuie scoasă afară. Are legătură cu mintea și cu ființa ta.

Maestrul spune discipolului său să mediteze la o poveste enigmatică. O gâscă mică este pusă într-o sticlă și hrănită. Gâsca devine din ce în ce mai mare și umple toată sticla. Acum este prea mare; nu poate ieși pe gura sticlei, care este prea mică. Iar anecdota este că trebuie să scoți gâsca fără să distrugi sticla și fără să omori gâsca.

Acum mintea se plimbă de colo-colo.

Ce poți face? Gâsca este prea mare; nu o poți scoate decât dacă spargi sticla, dar nu trebuie să faci asta. Sau o poți scoate omorând-o; atunci nu îți mai pasă dacă iese vie sau moartă. Nici asta nu este permis.

Zi și noapte discipolii meditează, nu găsesc calea, se gândesc la una sau la alta –, dar de fapt nu este ieșire. Obosit, profund epuizați, avem de-a face cu o revelație – deodată discipolul înțelege că maestrul nu poate fi interesat nici de sticlă, nici de gâscă: acestea trebuie să reprezinte altceva. Sticla este mintea, iar tu ești gâsca... dar este posibil să fii martor. Fără să fii în minte, poți să te identifici cu ea atât de mult încât să începi să simți că ești ea!

Discipolul aleargă la maestru, să îi spună că gâsca este afară. Iar maestrul spune: „Ai înțeles. Acum stă mereu afară. Niciodată nu a fost înăuntru".

Dacă vrei continua să te chinui cu gâsca și cu sticla nu există nici o cale pentru tine să rezolvi problema. Cheia este: „Trebuie să reprezinte altceva; altfel maestrul nu mi-ar fi dat-o. Și ce poate fi?"... Pentru că întregul mecanism dintre maestru și discipol este despre minte și conștiință.

Conștiința este gâsca care nu este în sticla minții. Dar tu crezi că este înăuntru și întrebi pe toată lumea cum să o scoți afară. Și se vor găsi oameni proști care te vor ajuta să o scoți. Eu le spun idioți, pentru că nu au înțeles nimic.

Gâsca este afară, nu a fost niciodată înăuntru; întrebarea cum să o scoți nu se va ivi niciodată.

Mintea este doar o succesiune de gânduri care trec prin fața ta pe ecranul creierului. Tu ești un observator. Dar începi să te identifici cu lucruri frumoase – acestea sunt elemente de corupere. Odată ce ești prins de lucrurile frumoase, vei fi prins și în cele urâte, pentru că mintea nu poate exista fără dualitate. Conștiința nu poate exista cu dualitate, iar mintea nu poate exista fără ea.

Conștiința nu este duală, dar mintea este. Așadar, trebuie doar să observi.

Nu te învăț nici o soluție. Te învăț *chiar* soluția.

Dă-te puțin înapoi și privește. Creează o distanță între tine și mintea ta. Chiar dacă este bun, frumos, delicios, ceva de care să te bucuri mai aproape sau este urât – trebuie să rămâi cât mai

departe posibil. Uită-te așa cum te uiți la un film. Oamenii se pot identifica chiar și cu filmele.

Am văzut la cinema, când eram tânăr – nu am mai văzut un film de mult timp –, dar am văzut oameni care plângeau, iar lacrimile le coborau pe față. Este bine că la cinema este întuneric; îi salvează de la a se simți rușinați, iar nimic nu se întâmplă! Obișnuiam să îmi întreb tatăl: „Ai văzut? Bărbatul din partea mea plângea!"

El răspundea: „Întreaga sală plângea. Scena a fost atât de..."

„Dar", am spus eu, „este doar un ecran, nimic altceva. Nimeni nu este omorât, nu se întâmplă nici o tragedie – este doar o proiecție a unui film. Sunt numai poze care se mișcă pe un ecran; iar oamenii râd, plâng, pentru trei ore sunt aproape pierduți. Ei devin o parte a filmului, se identifică cu niște personaje".

Tatăl meu mi-a spus: „Dacă inventezi întrebări despre reacțiile oamenilor, atunci nu te poți bucura de film".

Eu am zis: „Pot să mă bucur de film, dar nu vreau să plâng, nu găsesc nici o bucurie în el. Pot vedea că este un film, dar nu vreau să devin o parte din el. Acești oameni devin cu toții o parte din el".

Începi să te identifici cu orice. Oamenii se identifică cu alte persoane și apoi creează durerea pentru ei. Se identifică cu lucruri, apoi suferă dacă le lipsește ceva.

Identificarea este cauza care stă la rădăcina suferinței tale. Și fiecare identificare este o identificare cu mintea.

Stai deoparte, lasă mintea să treacă.

Și în curând vei fi capabil să vezi că nu există nici o problemă – gâsca este afară.

Nu trebuie să spargi sticla, nici nu trebuie să ucizi gâsca.

Observatorul de pe deal

Mi se pare că nu sunt nici „total în lume", dar nici „observatorul de pe deal". Cum să fii într-un loc? Simt că orice fac sunt între.

Atunci este exact locul unde ar trebui să fii.

Continui să creezi probleme. Oriunde ai fi, fii doar acolo. Nu este nevoie să fii ca un observator de pe dealuri. Nu ar trebui să fie un „trebuie". Odată ce „trebuie" intră în viața ta, ești deja otrăvit. Nu ar trebui să existe nici un scop. Nu ar trebui să existe bine sau greșit. Acesta este singurul păcat: să gândești în termeni de divizare, valori, condamnare, apreciere.

Oriunde ai fi... nimic nu este greșit să fii între observatorul de pe dealuri și un om în lume. Acel loc este exact spațiul unde ar trebui să fii.

Iar eu spun: oriunde ai fi, dacă poți accepta acest lucru, ai devenit imediat un observator de pe dealuri. Chiar și în iad, dacă poți accepta faptul că ești acolo, iadul dispare, pentru că iadul poate rămâne numai prin respingerea ta. Iadul dispare, iar paradisul apare. Orice accepți devine paradiziac, iar orice respingi devine un iad.

Se spune că un sfânt nu poate fi aruncat în iad pentru că acesta știe alchimia de a-l transforma. Ai auzit că păcătoșii se duc în iad, iar sfinții în paradis, dar ai auzit un lucru greșit. Este de fapt invers: oriunde se duc păcătoșii ei creează iadul, iar oriunde se duc sfinții ei creează raiul. Sfinții nu sunt trimiși în rai. Nu există nimeni care să îi trimită și să conducă toate acestea – nu este nimeni. Dar oriunde s-ar duce, așa sunt ei: își creează singuri raiul. Ei își poartă cu sine raiul, în sine. Iar păcătoșii? Îi poți trimite în rai: acolo vor crea iadul. Nu pot face altfel.

Așadar, care este definiția unui sfânt sau a unui păcătos? Definiția mea este: un sfânt este un om care a ajuns să știe secretul alchimiei de a transforma orice în paradis. Iar păcătosul este unul care nu știe secretul de a transforma lucruri în existențe frumoase. Mai degrabă, din contră, continuă să facă lucrurile urâte.

Orice ești se va reflecta în jurul tău. Așadar, nu încerca să fii altceva. Și nu încerca să fii în alt loc. Aceasta este boala denumită om: tot timpul să devină cineva, să fie în alt loc, să respingă mereu ceea ce este și să aspire mereu la ceea ce nu este. Aceasta este boala denumită om.

Fii atent! Vezi?! Este simplu de văzut. Nu teoretizez; nu sunt un teoretician. Pur și simplu arăt un gol, un fapt gol – că dacă poți trăi în acest moment, oriunde ai fi, și să uiți de viitor, scopuri, ideea de a deveni altcineva, într-o clipă întreaga lume din jurul tău se transformă; ai devenit o forță transformatoare.

Acceptarea... o acceptare profundă, totală este subiectul despre care vorbește religia.

A vrea să devină B; B vrea să devină C. Atunci se creează febra devenirii.

Tu nu devii; tu ești o ființă. Ești deja ceea ce poți fi, ceea ce poți fi pentru totdeauna – ești deja asta. Nimic nu se poate face mai mult; tu ești un produs finit.

Aceasta este semnificația pe care eu o dau poveștii în care Dumnezeu a creat lumea: când cel care este perfect creează, creația este perfectă. Atunci când creează Dumnezeu, cum poți să mai îmbunătățești ceva? Gândește-te numai la întreaga absurditate; întreaga idee este absurdă.

Încerci să îmbunătățești după ceea ce a creat Dumnezeu; nu poți îmbunătăți. Poți doar să suferi. Și poți suferi fără să fie necesar. Și vei suferi de boli care sunt numai în imaginația ta, nicăieri în altă parte. Creația lui Dumnezeu înseamnă: din ceva perfect iese tot ceva perfect.

Tu ești perfect! Nu ai nevoie de nimic altceva. Privește chiar acum, în acest moment, în tine. Să ai o privire directă. De ce mai ai nevoie? Totul este pur și simplu perfect și frumos. Nu pot vedea nici măcar un nor. Privește pur și simplu în sinele tău – nici măcar un nor în spațiul tău interior. Totul este plin de lumină.

Dar mintea va spune, mai devreme sau mai târziu, să fii altceva, să fii altundeva, să devii. Mintea nu îți permite să fii. Mintea devine mereu, iar sufletul este ființă. De aceea Buddha continuă să spună: „Nu poți ajunge nicăieri dacă nu scapi de toate dorințele".

Să dorești înseamnă să devii. Să dorești înseamnă să fii altceva.

Să dorești înseamnă să nu accepți ceea ce ești, să nu fii într-o stare total pozitivă – oricare ar fi situația.

A spune *da* vieții înseamnă să fii credincios; a spune nu vieții înseamnă să fii necredincios. Și oricând dorești ceva, spui *nu*. Spui că ceva mai bun este posibil.

Copacii sunt fericiți, și păsările sunt fericite, și norii sunt fericiți – pentru că nu vor să devină. Sunt pur și simplu ceea ce sunt.

Tufa de trandafir nu încearcă să devină lotus. Nu! Această tufă este absolut fericită că este o tufă. Nu poți convinge tufa. Oricum i-ai face publicitate lotusului, nu poți fi capabil să corupi mintea tufei de trandafir să devină lotus. Tufa doar va râde – pentru că tufa este o tufă care este o tufă de trandafir. Este stabilă și centrată asupra ființei ei. De aceea întreaga natură nu este agitată: este calmă, liniștită, senină. Și stabilă!

Numai mintea umană este un haos, pentru că toți visează să fie altcineva. Asta ați făcut o mie și unu de ani. Și dacă nu vă treziți acum, când vă gândiți să vă treziți? Sunteți deja pregătiți pentru trezire.

Începe din acest moment să trăiești și să te bucuri de plăcere. Scapă de dorință! Oricine ai fi, bucură-te de asta. Plăcere în ființa ta. Și atunci timpul dispare deodată, pentru că timpul există numai cu dorința. Viitorul există numai pentru că dorești. Atunci vei fi ca păsările; ascultă-le. Atunci vei fi precum copacii; observă – prospețimea, verdeața, florile.

Fii te rog acolo unde ești. Nu sunt aici pentru a-ți crea o nouă dorință; sunt aici doar pentru a te face conștient de toată absurditatea dorinței. A dori este *sansar*.

A înțelege inutilitatea dorinței înseamnă să devii luminat. Omul care a aflat că este deja ceea ce a vrut mereu să fie este un buddha. Și voi sunteți cu toții buddha, oricât ați fi de somnoroși sau oricât de tare sforăiți. Nu este nici o diferență.

Lasă-mă să fiu alarma ta. Deschide ochii. Ai dormit destul. Este timpul să te trezești. Dimineața bate la ușă.

Unde ți-ai lăsat bicicleta?

În timpul meditațiilor, mintea mea continuă să meargă cu cinci sute de mile pe oră. Nu am avut niciodată experiența tăcerii, și orice stare de a fi martor este foarte scurtă, ca o licărire. Îmi pierd timpul?

Mintea ta este destul de înceată. Numai cinci sute de mile pe oră?! Și asta crezi tu că este viteză? Ești destul de încet. Mintea merge atât de repede, încât nu cunoaște ce e viteza. Este mai rapidă decât lumina. Lumina parcurge trei sute de mii de kilometri într-o secundă; mintea este mai rapidă decât ea. Dar nu trebuie să te îngrijorezi – aceasta este frumusețea minții, aceasta este marea ei calitate! Mai degrabă decât să o iei negativ, decât să te lupți cu ea, împrietenește-te cu mintea.

Tu spui: „În timpul meditațiilor, mintea mea continuă să meargă cu cinci sute de mile pe oră" – las-o să meargă așa! Las-o să meargă mai repede. Tu vei fi observator. Vei privi mintea mergând atât de repede, cu o asemenea viteză. Bucură-te de asta! Bucură-te de acest joc al minții.

În limba sanscrită avem un termen special pentru asta; noi o numim chidvilas – jocul conștiinței. Bucură-te de el! Acest joc al minții care se grăbește spre stele, mișcându-se atât de rapid de colo-colo, sărind peste toată existența. Ce este greșit în asta? Lasă-l să fie un dans frumos. Acceptă-l.

Cred că ceea ce încerci să faci este să-l oprești – nu poți face asta. Nimeni nu poate opri mintea! Da, mintea se oprește într-o zi, dar nimeni nu o poate opri. Mintea se oprește, dar nu în urma efortului nostru. Mintea se oprește în afara puterii noastre de a înțelege.

Tu doar încerci să vezi ceea ce se întâmplă, de ce se grăbește mintea. Nu se grăbește fără motiv. Încearcă să vezi de ce se grăbește, unde se grăbește – trebuie să fii ambițios. Dacă se gândește la bani, atunci încearcă să o înțelegi. Nu mintea este întrebarea. Începi să visezi despre bani, că ai câștigat la loto sau ici și colo, și chiar începi să faci planuri cum să-i cheltuiești, ce să

cumperi și ce nu. Sau mintea crede că ai devenit președinte sau prim-ministru, și apoi încerci să te gândești la ce să faci, cum să conduci țara sau lumea. Observă mintea – spre ce se îndreaptă.

Trebuie să fie o sămânță adâncă în tine. Nu poți opri mintea dacă nu dispare acea sămânță. Mintea pur și simplu urmează ordinele seminței din tine. Cineva se gândește la sex; atunci undeva acolo este o sexualitate reprimată. Observă unde se grăbește mintea. Privește adânc în tine, află unde sunt semințele.

Am auzit povestea asta: Preotul era foarte îngrijorat. „Ascultă", i-a spus paracliserului său, „cineva mi-a furat bicicleta".

„Unde ați fost cu ea, sfinția ta?" a întrebat slujitorul.

„Numai în jurul parohiei, pentru îndatoriri".

Paracliserul a sugerat că cel mai bun plan este să țină predica de duminică despre Cele Zece Porunci. „Atunci când veți ajunge la «Să nu furi» veți privi fețele – veți vedea în curând răspunsul".

Duminica a venit, preotul a început să își țină lin predica despre cele zece porunci, apoi a pierdut firul, a schimbat subiectul și s-a îndepărtat brusc.

„Domnule", a spus slujitorul, „am crezut că veți..."

„Știu, Giles, știu. Dar vezi tu, când am ajuns la partea cu «Să nu preacurvești», deodată mi-am adus aminte unde mi-am lăsat bicicleta".

Observă doar unde ți-ai lăsat bicicleta. Mintea se grăbește din anumite motive. Mintea are nevoie de înțelegere, de conștiință. Nu încerca să o oprești, în primul rând nu poți avea succes cu asta; în al doilea rând, dacă poți reuși – omul poate reuși dacă face un efort continuu timp de mulți ani – dacă poți reuși, vei deveni mărginit. Nici un *satori* nu se va întâmpla.

În primul rând, nu poți reuși; și este bine că nu poți reuși. Dacă ai reuși, dacă ai putea reuși, ar fi foarte trist –, vei deveni prost, îți vei pierde inteligența. Cu acea viteză există inteligența, cu acea viteză există ascuțire continuă a sabiei gândirii, a logicii, a intelectului. Te rog nu încerca să o oprești. Nu sunt în favoarea proștilor, și eu nu sunt aici pentru a ajuta pe cineva să devină prost.

În numele religiei, mulți oameni au devenit proști, au devenit aproape idioți – încercând doar să oprească mintea fără să o înțeleagă de ce merge cu o așa de mare viteză... de ce în primul rând? Mintea nu poate merge fără să aibă motiv. Fără a intra în motive, în straturi, în straturile adânci ale conștiinței, ei încearcă doar să o oprească. Ei o pot opri, dar vor trebui să plătească prețul, iar prețul va fi pierderea inteligenței.

Peste tot prin India poți găsi mii de sannzasini, *mahatma*; uită-te în ochii lor – da, sunt oameni buni, drăguți, dar proști. Dacă te uiți în ochii lor, nu există inteligență, nu vei vedea nici o lumină. Sunt oameni care nu creează; nu au creat nimic. Stau doar acolo. Vegetează, nu sunt oameni vii. Nu au ajutat lumea în nici un fel. Nici măcar nu au produs o pictură sau o poezie, sau un cântec, pentru că, chiar și pentru a produce un poem, au nevoie de inteligență, au nevoie de anumite calități ale minții.

Nu aș sugera să oprești mintea, ci mai degrabă să o înțelegi. Cu înțelegerea se întâmplă miracole. Miracolul este că, odată cu înțelegerea, treptat, când înțelegi cauzele și acestea sunt observate profund, prin observarea profundă a acelor cauze, ele dispar, iar mintea încetinește. Dar inteligența nu este pierdută, pentru că mintea nu este forțată.

Ce faci dacă nu înlături cauzele prin înțelegere? Conduci o mașină, de exemplu, și continui să apeși accelerația, apăsând și frâna în același timp. Vei distruge întregul mecanism al mașinii. Și este foarte posibil să ai chiar un accident. Cele două elemente nu pot fi făcute deodată. Dacă tragi frâna, atunci lasă accelerația în pace; nu o mai apăsa. Dacă apeși accelerația, atunci nu apăsa frâna. Nu face ambele lucruri în același timp, altfel vei distruge întregul mecanism; faci două lucruri contradictorii.

Porți cu tine ambiția –, dar încerci să oprești mintea? Ambiția creează viteza, deci accelerezi viteza, dar pui o frână minții. Vei distruge tot mecanismul subtil al minții, iar mintea este un fenomen foarte delicat, cel mai delicat din toată existența. Așadar, nu te purta nebunește cu el.

Nu este nevoie să o oprești.

Tu spui: „Nu am experimentat niciodată tăcerea, iar orice clipă de observator care se întâmplă este foarte scurtă, ca o licărire".

Simte-te fericit! Chiar și aceasta este o imensă valoare. Acele licăriri nu sunt obișnuite. Nu le lua ca și cum ți-ar aparține! Există milioane de oameni cărora nu li s-au întâmplat nici chiar aceste mici licăriri. Vor trăi și vor muri, dar nu vor ști niciodată ce înseamnă să fii martor – nici chiar pentru o singură clipă. Ești fericit, ești norocos.

Dar nu te simți recunoscător. Dacă nu te simți recunoscător, acele licăriri vor dispărea; simte-te recunoscător, atunci ele vor crește. Prin recunoștință, totul crește. Simte-te fericit că ești binecuvântat – atunci ele vor crește. Cu această pozitivitate, lucrurile vor crește.

„Și orice stare de a fi martor care se întâmplă este foarte scurtă".

Las-o să fie foarte scurtă! Chiar dacă se întâmplă doar pentru un moment, se întâmplă; vei avea o idee despre ea. Și cu această idee, treptat, vei crea din ce în ce mai multe situații în care se va întâmpla din ce în ce mai des.

„Îmi pierd timpul?"

Nu poți pierde timpul, pentru că nu îl posezi. Poți pierde ceva care deții. Timpul nu îl deții. Timpul va fi pierdut oricum, chiar dacă meditezi sau nu – timpul va fi pierdut. Timpul se grăbește. Orice vei face, dacă faci sau nu ceva, timpul trece. Nu poți economisi timpul, deci cum îl poți pierde? Poți pierde numai ceva ce poți economisi. Nu posezi timpul. Uită de asta!

Și cel mai bun mijloc de a folosi timpul este să ai aceste mici străluciri – pentru că la final vei ajunge să vezi numai acele momente pe care le-ai salvat, cele care au fost momentele în care erai martor, iar restul s-a pierdut. Banii pe care i-ai câștigat, considerația, respectul, toate s-au dus pe apa sâmbetei. Numai acele puține momente în care ai avut licăriri de a fi prezent, numai acele momente sunt salvate. Numai acele momente vor veni cu tine atunci când vei părăsi viața, numai acele momente pot veni, pentru că ele aparțin eternității, nu aparțin timpului.

Simte-te fericit că ele ți se întâmplă. Mereu se întâmplă încet, încet. Picătură cu picătură, un mare ocean poate deveni plin. Se întâmplă picătură cu picătură; oceanul vine la tine în picături. Tu doar îl primești cu recunoștință, cu sărbătoare, cu mulțumire.

Și nu încerca să scapi de minte. Las-o să aibă viteza ei – tu o vei privi.

Pur și simplu o întoarcere cu 180 de grade

Doi polonezi conduceau o mașină. Când se apropiau de un colț, cel care conducea i-a spus prietenului său: „Te poți uita pe geam să vezi dacă semnalizatorul funcționează?"
Al doilea s-a aplecat, s-a uitat la semnalizator și i-a strigat prietenului său: „Da, funcționează – nu, nu funcționează – da, funcționează – nu, nu funcționează – da, funcționează – nu, nu funcționează".
Osho, dacă cineva mă întreabă dacă sunt sau nu martor, răspunsul meu va fi același: Da, sunt; nu, nu sunt; da, sunt; nu, nu sunt.
Este așa până acasă?

Nu este, cel puțin din perspectiva stării de a fi martor, poate veni și pleca, iar răspunsul tău va fi același cu cel al polonezului care a spus că semnalizatorul merge, „Da – nu – da din nou..." Acesta este rolul indicatorului; să fie, să nu fie; să fie, să nu fie.

Dar nu râde de bietul polonez. Din perspectiva conștiinței lui, este total conștient. Când semnalizatorul funcționează, el spune da; când se stinge, el spune nu. Conștiința în fața indicatorului este continuă. Indicatorul se schimbă; dar polonezul rămâne atent la clipele în care funcționează și când nu, când este aprins și când este oprit. Conștiința sa este o continuitate.

Dacă poți da același răspuns cu privire la capacitatea ta de a fi martor: „Da, observ, nu, nu observ – da, observ, nu, nu observ", atunci trebuie să-ți aduci aminte că este ceva mai mult în spatele acestor momente de observație decât ceea ce e de fapt starea de a

fi martor al întregului proces. Cine este martor că uneori tu ești martor și alteori nu? Ceva este constant.

A fi martor a devenit un indicator; nu fi tulburat de el. Concentrarea ta ar trebui să fie pe ceea ce este etern, constant, continuu – și care există acolo. Și este în toți, numai că noi am uitat-o.

Dar și în momentele în care am uitat-o există acolo, în perfecțiunea ei absolută. Este ca o oglindă care poate oglindi totul, încă oglindește totul, dar tu stai cu spatele la oglindă. Biata oglindă îți oglindește spatele.

Dacă te întorci, ea îți va oglindi fața.

Dacă îți deschizi inima, ea îți va oglindi inima.

Pune totul pe masă, nu ascunde nici măcar o carte iar aceasta îți va reflecta întreaga ta realitate.

Dar dacă vei continua să stai cu spatele la oglindă uitându-te în lume și întrebând oamenii: „Cine sunt eu?", atunci depinde de tine. Pentru că vor fi și idioți care vor veni și te vor învăța că „aceasta e calea. Trebuie să faci asta, și atunci vei ști cine ești".

Nu ai nevoie de nici o metodă, este doar o întoarcere cu 180 de grade – iar aceasta nu este o metodă.

Oglinda este chiar ființa ta.

Probabil că nu te-ai gândit la glumă în sensul acesta. Dacă spui gluma cuiva, va începe să râdă, pentru că polonezul este atât de prost, pentru că tocmai așa funcționează semnalizatorul – să fie aprins, stins, aprins, stins. Dar mi-ai adus o glumă, iar eu nu pot pur și simplu să râd, pentru că văd ceva mai mult, ceva ce nimeni nu va vedea.

Polonezul este încontinuu prezent, alert. Nu pierde nici un punct, nici un moment.

Iar atunci când spui „Da, sunt martor", apoi dispare și spui „nu"; apare din nou și spui „da" – pur și simplu arată că e ceva în spatele momentelor de a fi sau nu martor: adevăratul martor, cel care reflectă procesul schimbător a ceea ce gândești că este observarea ta, este în spate.

Nu este adevăratul martor, este numai indicatorul. Uită de indicator.

Adu-ți aminte de constanta oglindire a ceea ce se întâmplă timp de douăzeci și patru de ore cu tine, observând liniștit totul. Curăț-o încet, încet – este atât de mult praf pe ea, secole de praf. Înlătură praful. Și într-o zi, atunci când oglinda este complet curată, vor dispărea momente de a fi sau nu martor; vei fi pur și simplu un martor.

Și dacă nu vei găsi o eternitate în a fi martor, toate celelalte feluri de a fi martor sunt parte din minte. Nu au nici o valoare.

Toate drumurile se unesc pe munte

Este conștiința mai valoroasă decât dragostea?

Cel mai înalt vârf este culminarea tuturor valorilor: adevăr, iubire, conștiință, autenticitate, totalitate. Pe vârful cel mai înalt, ele sunt invizibile. Ele sunt separate numai pe dealurile întunecate ale conștiinței noastre. Ele sunt separate numai atunci când sunt poluate sau amestecate cu alte lucruri. În clipa în care devin pure, ele se unesc; cu cât sunt mai pure, cu atât vin mai aproape una de alta.

De exemplu, fiecare valoare există pe multe planuri; fiecare valoare este un lanț cu multe inele. Dragostea desfrâu – cel mai jos inel, care atinge iadul; dar dragostea este și rugăciune – cel mai înalt inel, care atinge paradisul. Iar între acestea două sunt multe planuri care se disting cu ușurință.

În desfrâu, iubirea este numai un procent: restul de procente este altceva: gelozie, călătorii ale eului, posesivitate, furie, sexualitate. Este mai fizică, mai chimică; nu are nimic mai profund decât aceste lucruri. Este foarte superficială, nu este mai adâncă decât pielea.

Cu cât urci, lucrurile devin mai profunde; încep să aibă noi dimensiuni. Ceea ce era numai fizic începe să aibă o dimensiune pishologică. Ceea ce nu avea decât biologie începe să aibă și psihologie. Împărțim biologia cu toate animalele; nu împărțim psihologia cu toate animalele.

Când iubirea devine mai mare sau mai adâncă – ceea ce este același lucru –, atunci începe să aibă ceva spiritual. Va deveni ceva metafizic. Numai Buddha, Krishna, Hristos știu această calitate a vieții.

Iubirea este răspândită pe toate drumurile și așa sunt și alte valori. Când iubirea este sută la sută pură, nu poți face distincție dintre iubire și conștiință; atunci nu mai sunt două. Nu poți distinge nici măcar între iubire și Dumnezeu; nu mai sunt două. De aici și afirmația lui Iisus că Dumnezeu este iubire. El face aceste două entități sinonime. Este o semnificație profundă în acest lucru.

La periferie totul apare separat de orice altceva; la periferie, existența înseamnă mai multe lucruri. Când vii mai aproape de centru, mulțimea începe să se topească, să se dizolve, iar unitatea începe să se ivească. La centru, totul este unul.

De aici, întrebarea ta este una valabilă dacă nu înțelegi calitatea cea mai înaltă a iubirii și a conștiinței. Este absolut irelevant dacă ai o licărire a Everestului, a celui mai înalt vârf.

Tu întrebi: „Conștiința este o valoare mai mare decât iubirea?"

Nu este nimic mai înalt sau mai jos; de fapt, aceste două valori nici nu există. Sunt două căi ale văii care te duc la vârf. O cale este cea a conștiinței, meditația: calea Zen. Alta este calea iubirii, calea adepților, bhaktas, a sufiștilor. Aceste două căi sunt separate atunci când își încep călătoria, trebuie să alegi. Pe oricare ai alege-o, ea te va duce la același vârf. Și cu cât ajungi mai aproape de vârf, vei fi surprins: călătorii de pe cealaltă cale ajung mai aproape de tine. Încet-încet, căile se unesc. Când ai ajuns la punctul final, ele sunt una.

Persoana care urmărește drumul conștiinței descoperă iubirea ca o consecință a conștientizării lui, ca un rezultat, ca o umbră. Iar persoana care urmează calea iubirii găsește conștiința ca o consecință, ca un produs, ca o umbră a iubirii. Sunt două fațete ale aceleiași monede.

Și adu-ți aminte: când conștiinței îi lipsește iubirea, atunci este impură; nu a cunoscut încă o puritate sută la sută. Încă nu este cu adevărat conștiință; trebuie să fie încă amestecată cu opusul ei. Nu este lumină pură; trebuie să existe goluri de întuneric care lucrează, funcționează, te influențează, te domină. Dacă iubirea ta este fără conștiință, atunci nu este încă iubire. Trebuie să fie ceva mai jos, ceva mai aproape de desfrâu decât de rugăciune.

Așadar, iată un criteriu: dacă urmezi calea conștiinței, lasă iubirea să fie un criteriu. Atunci când conștiința ta înflorește dintr-odată în iubire, știi foarte bine că s-a întâmplat conștiința, s-a împlinit samadhi. Dacă urmezi calea iubirii, lasă conștiința să funcționeze ca un criteriu, ca o piatră de hotar. Când de nicăieri, la centrul iubirii tale, o flacără de conștiință începe să crească, vei ști atunci... să te bucuri! Ai ajuns acasă.

Serbarea conștiinței

După ce am lucrat cu tehnicile catarhice câțiva ani, simt că mi se întâmplă o armonie profundă interioară, un echilibru și o concentrare. Dar tu ai spus că înainte de a intra în etapa finală a samadhi, omul trece printr-un mare haos. Cum știu când am terminat cu etapa haosului?

În primul rând, ai trăit în haos timp de sute de vieți. Nu este nimic nou. Totul este foarte vechi. În al doilea rând, metodele dinamice ale meditației, care au la bază starea de catharsis, permit ca tot haosul din tine să fie aruncat afară. Asta este frumusețea tehnicilor. Nu poți sta în tăcere, dar poți face meditațiile dinamice sau haotice foarte ușor. Odată ce haosul este aruncat afară, începe să ți se întâmple un fenomen de tăcere. Apoi stai liniștit. Dacă este făcut corect și continuu, atunci tehnicile catarhice ale meditației vor dizolva pur și simplu tot haosul tău în lumea exterioară. Nu va trebui să treci printr-o etapă de nebunie. Aceasta

este frumusețea tehnicilor. Nebunia este scoasă deja afară. Acțiunea este cuprinsă în tehnică.

Dar dacă stai în liniște așa cum sugerează Patanjali... El nu a avut o metodă catarhică; se pare că nu a fost nevoie în vremea lui. Oamenii erau în mod natural foarte tăcuți, calmi, primitivi. Mintea nu funcționa prea mult. Oamenii dormeau bine, trăiau ca animalele. Nu gândeau prea mult, nu erau prea logici, raționali, erau mai mult concentrați pe inimă, cum sunt și acum oamenii primitivi. Și viața era de o asemenea natură încât permitea multe stări de catharsis automat.

De exemplu, un tăietor de lemne nu avea nevoie să aibă multe stări de catharsis pentru că, doar prin tăierea lemnului, toate instinctele sale de ucigaș erau aruncate afară. Să tai lemne este ca și cum ai ucide un copac. Un sfărâmător de pietre nu are nevoie de o meditație catarhică. O face întreaga zi. Dar lucrurile s-au schimbat pentru omul modern. Acum locuim într-un asemenea confort încât nu există nici o posibilitate a unei stări de catharsis în viața noastră, cu excepția faptului că poți conduce într-un fel nebunesc.

De aceea în Vest mai mulți oameni mor în accidente de mașină decât din alte cauze. Aceasta este cea mai mare boală. Nici cancerul, nici tuberculoza, nici o altă boală nu ia atâtea vieți ca mașinile. Într-un an din cel de-al doilea război mondial, milioane de oameni au murit; mai mulți oameni mor în fiecare zi în lume numai din cauza șoferilor nebuni.

Dacă ești șofer, poate ai observat că, oricând ești mânios, conduci cu viteză. Continui să apeși pe accelerație și pur și simplu uiți de frână. Când urăști, ești iritat, mașina devine un mediu de exprimare. Altfel trăiești într-un asemenea confort, făcând din ce în ce mai puțin cu trupul tău, trăind din ce în ce mai mult în minte.

Cei care știu despre centrii adânci ai creierului spun că oamenii care lucrează cu mâinile sunt mai puțin nervoși, tensionați; dorm bine pentru că mâinile sunt conectate cu mintea cea mai profundă, cel mai adânc centru al creierului – mâna dreaptă cu partea stângă a creierului, iar mâna stângă cu partea dreaptă.

Când lucrezi cu mâinile, energia curge din cap în mâini și este eliberată. Oamenii care lucrează cu mâinile nu au nevoie de starea de catharsis. Dar oamenii care lucrează cu mintea au nevoie de catharsis pentru că acumulează energie și nu există vreo ieșire în corp, nu este vreo deschizătură. Intră din nou și din nou înăuntrul minții; mintea înnebunește.

În cultura și societatea noastră – la birou, la uzină, la piață – oamenii care lucrează cu capul sunt cunoscuți sub denumirea de „cap de": funcționar-șef, administrator, iar oamenii care lucrează cu mâinile sunt denumiți „mână de lucru". Este de condamnat. Chiar și cuvântul mâini a devenit osânditor.

Când Patanjali lucra la sutre, lumea era total diferită. Oamenii erau „mâini". Nu era nevoie în mod precis de starea de catharsis, viața în sine era un catharsis. Ei puteau sta liniștiți foarte ușor, dar voi nu puteți face astfel. De aici, am inventat aceste metode catarhice. Numai după ele poți sta liniștit, nu înainte.

„După ce am lucrat cu tehnicile catarhice câțiva ani, simt că mi se întâmplă o armonie profundă interioară, un echilibru și o concentrare".

Nu crea problema; lasă doar să se întâmple. Acum mintea își sondează simțul mirosului. Mintea spune: „Cum se poate întâmpla? În primul rând, trebuie să trec prin haos". Această idee poate crea haos.

Observația mea: oamenii tânjesc după liniște, iar când începe să se întâmple, nu pot crede. Este prea frumos să fie adevărat, iar în special oamenii care s-au condamnat nu pot crede că li se întâmplă lor: „Imposibil! Poate că i s-a întâmplat unui Buddha sau unui Iisus, dar mie? Nu, nu este posibil". Ei vin la mine; sunt atât de tulburați de tăcere, că aceasta li se întâmplă: „Este adevărat sau doar îmi imaginez?" De ce să te îngrijorezi? Chiar dacă este imaginație, este mai bine decât să-ți imaginezi mânia, sexul sau desfrâul.

Și eu spun, nimeni nu își poate imagina tăcerea. Imaginația are nevoie de o formă; tăcerea nu are formă. Imaginația înseamnă

să gândești în imagini, iar tăcerea nu are imagine. Nu ți-o poți imagina. Nu este vreo posibilitate. Nu îți poți imagina iluminarea, satori, samadhi, tăcerea. Imaginația are nevoie de o bază, de o formă, iar tăcerea nu are formă, este indefinibilă. Nimeni nu a pictat o imagine a ei; nimeni nu poate picta una. Nimeni nu a cioplit o imagine a ei; nimeni nu ar putea să o facă.

Nu îți poți imagina tăcerea. Mintea se joacă cu trucurile. Mintea îți va spune: „Trebuie să fie imaginația. Cum poate fi posibil ca unui om atât de stupid să i se întâmple tăcerea? Probabil că îți imaginezi" sau „Tipul ăsta Osho te-a hipnotizat. Trebuie să fii cumva decepționat, amăgit".

Nu crea asemenea probleme. Viața are deja destule probleme. Când se întâmplă tăcerea, bucură-te de ea, sărbătorește-o. Înseamnă că forțele haotice au fost aruncate afară. Mintea joacă ultimul ei joc. Îl joacă până la sfârșit; continuă să îl joace chiar până la sfârșit. În ultima clipă, când este aproape să se întâmple iluminarea, și mintea joacă ultima carte, pentru că este ultima bătălie.

Nu te îngrijora de ea, dacă real sau ireal sau dacă va veni sau nu haosul după, pentru că, dacă te gândești în acest mod, deja ai adus haosul. Ideea ta poate crea haos, iar atunci când este creat, mintea va spune: „Acum ascultă, ți-am zis eu".

Mintea este foarte înșelătoare. Mai întâi îți dă o sămânță, apoi, când crește, mintea spune: „Uite, ți-am zis mai înainte că ești amăgăt". Haosul a venit și a fost adus de idee. Atunci de ce să te îngrijești să afli dacă haosul va veni în viitor sau nu sau dacă a trecut sau nu? În acest moment – tu ești tăcut – de ce să nu sărbătorești? Iar eu îți spun: dacă sărbătorești, momentul crește.

Într-o lume a conștiinței, nimic nu poate ajuta mai multe decât sărbătoarea. Sărbătoarea este ca și cum ai uda o plantă. Să-ți faci griji este exact opusul sărbătoririi, este exact ca și cum i-ai tăia rădăcinile. Simte bucuria! Dansează cu tăcerea ta. Momentul este acolo – este de ajuns. De ce să ceri mai mult? Mâine va avea grijă de el. Momentul este prea mult; de ce să nu-l trăiești, să-l sărbătorești, să-l împarți, să te bucuri de el? Lasă-l să devină un

cântec, un dans, o poezie; lasă-l să fie creativ. Lasă tăcerea ta să fie creativă; fă ceva cu ea.

Milioane de lucruri sunt posibile pentru că nimic nu este mai creativ decât tăcerea: nu trebuie să devii un mare pictor, celebru în lume, un Picasso; nu este nevoie să devii un Henry Moore; nu este nevoie să devii un mare poet. Ambițiile de mărire sunt ale minții, nu ale tăcerii.

În felul tău, oricât de mic, pictează. În felul tău, oricât de mic, creează un haiku. În felul tău, oricât de mic, cântă ceva, dansează, sărbătorește și vei găsi că și momentul care vine aduce mai multă tăcere. Odată ce știi că cu cât sărbătorești mai mult, cu atât mai mult îți este dat; cu cât împarți mai mult, cu atât devii mai capabil să primești, clipă de clipă continuă să crești.

Momentul următor este mereu născut din acest moment. Dacă acest moment este tăcut, cum poate fi un haos următorul? De unde va veni? Se va naște din acest moment. Dacă sunt fericit în momentul acesta, cum pot fi nefericit în momentul următor?

Dacă vrei ca în momentul următor să fii nefericit, va trebui să devii așa și în acest moment, pentru că nefericirea se naște din nefericire; iar fericirea se naște din fericire. Orice ai vrea să culegi în momentul următor, trebuie să pui sămânța acum. Odată ce îi permiți grijii să intre și începi să te gândești dacă haosul va veni, el va veni; l-ai adus deja. Acum va trebui să îl culegi; deja a venit. Nu este nevoie să aștepți pentru momentul următor; este deja aici.

Adu-ți aminte ceva foarte ciudat: când ești trist nu te gândești niciodată că îți poți imagina asta. Niciodată nu am întâlnit un om care este trist și care să îmi spună că poate este doar imaginația lui. Tristețea este perfect reală. Dar fericirea? Când ceva merge prost începi să te gândești: „Poate este în imaginația mea". În orice moment în care ești tensionat, niciodată nu te gândești că poate e ceva imaginat. Dacă te poți gândi că tensiunea și angoasa sunt imaginare, ele vor dispărea. Iar dacă crezi că tăcerea și fericirea ta sunt imaginare, ele vor dispărea.

Orice este luat ca real devine real. Orice este luat ca ireal devine ireal. Ești creatorul întregii lumi din jurul tău; adu-ți aminte de acest lucru. Atât de rar ajungi la un moment de fericire, bucurie – nu îl pierde gândindu-te la el. Dar, dacă nu faci nimic, posibilitatea de a-ți face griji este acolo. Dacă nu faci nimic – dacă nu dansezi, dacă nu cânți, dacă nu împarți – posibilitatea este acolo. Chiar energia care ar fi putut fi creativă va produce grija. Va începe să creeze noi tensiuni în interior.

Energia trebuie să fie creativă. Dacă nu o folosești pentru fericire, aceeași energie va fi folosită pentru nefericire. Iar pentru nefericire ai niște obiceiuri atât de înrădăcinate încât curgerea energiei este foarte relaxată și naturală. Pentru fericire este o temă de urcat munții.

Așadar, pentru primele câteva zile trebuie să fii în mod constant conștient. Oricând ai un moment de fericire, lasă-l să te cuprindă, să te posede. Bucură-te de el total; cum ar putea următorul să fie diferit? De unde ar fi diferit? De unde ar veni?

Timpul tău este creat în tine. Timpul tău nu este și al meu. Există atâtea timpuri paralele câte minți sunt. Nu este un singur timp. Dacă ar fi fost numai unul, atunci ar fi dificil. În mijlocul omenirii mizerabile, nimeni nu ar fi putut deveni un buddha pentru că aparținem aceluiași timp. Nu, nu este același. Timpul meu vine din mine – este creația mea. Dacă momentul acesta este frumos, următorul este născut și mai frumos – acesta este timpul meu. Dacă momentul acesta este trist pentru tine, atunci se naște un moment și mai trist – acesta este timpul tău. Există milioane de linii paralele ale timpului. Și sunt câțiva oameni care există fără timp – cei care au ajuns la starea fără minte.

Ei nu au timp pentru că nu se gândesc la trecut; a plecat, deci numai nebunii se gândesc la el. Când ceva a trecut, chiar a trecut.

Există o mantra budistă: Ușă ușă, para ușă – swaha; „Trecut, trecut, absolut trecut; lasă-l să plece în foc". Trecutul a plecat, viitorul nu a venit încă. De ce să îți faci griji? Când va veni, îl vei vedea. Tu vei fi acolo să-l întâmpini, deci de ce să te îngrijorezi?

Trecutul a trecut, cel care nu a venit încă nu a venit. A mai rămas acest moment pur, intens, cu energie. Trăiește-l! Dacă este tăcere, fii recunoscător. Dacă este fericire, mulțumește-I lui Dumnezeu, ai încredere. Și dacă poți avea încredere, momentul va crește. Dacă nu ai încredere, deja l-ai otrăvit.

Numără momentele când ești conștient

Ne spui să fim conștienți de tot – care înseamnă să fii martor la tot, la oricare act. Când mă decid să devin conștient în muncă, uit de starea de conștiență, iar când devin conștient că nu am fost conștient mă simt vinovat; mă simt de parcă am făcut o greșeală.
Îmi poți explica?

Este una dintre problemele obișnuite pe care atunci când cineva încearcă să fie conștient la muncă, le are – pentru că munca cere să te uiți pe tine complet. Trebuie să fii implicat atât de profund... ca și când ai fi absent. Numai dacă nu există o astfel de implicare totală, munca rămâne superficială.

Tot ce este măreț și este creat de om – în pictură, în poezie, în arhitectură, în sculptură, în orice dimensiune a vieții – are nevoie ca omul să fie total implicat. Iar, dacă încerci să fii conștient în același timp, munca ta nu va fi niciodată de prima mână, pentru că tu nu ești niciodată în ea.

Așadar, starea de a fi conștient în timp ce muncești are nevoie de un training și o disciplină specială, iar omul trebuie să înceapă cu acțiuni simple, de exemplu, cu plimbatul. Te poți plimba și poți fi în același timp conștient că te plimbi – fiecare pas poate fi plin de conștiență. Să mănânci... doar felul în care se bea ceai în mănăstirile Zen – ei îl numesc „ceremonia ceaiului" pentru că, odată cu sorbirea ceaiului, omul trebuie să rămână conștient și alert.

Sunt acțiuni mici, dar pentru început sunt foarte bune. Omul nu ar trebui să înceapă cu acțiuni ca pictura, dansul – sunt niște

fenomene profunde și complexe. Începe cu acțiuni mici din viața de zi cu zi. Pe cât devii mai obișnuit cu starea de conștiență, dacă ea devine ca și respirația – nu trebuie să faci vreun efort pentru ea, a devenit spontană – atunci în orice acțiune, orice muncă poți deveni conștient.

Dar adu-ți aminte de o condiție: trebuie să fie fără efort; trebuie să reiasă din spontaneitate. Atunci în pictură sau în muzică, sau în dans, sau chiar și în lupta cu un inamic cu o sabie, poți rămâne absolut conștient. Dar aceasta nu este ceea ce încerci să faci. Nu este începutul; este culminarea unei discipline îndelungate. Uneori se poate întâmpla și fără disciplină.

Dar se întâmplă foarte rar – în condiții extreme. În viața de zi cu zi ar trebui să urmezi cursul simplu. Mai întâi să devii conștient în acțiuni care nu au nevoie de implicarea ta. Te poți plimba sau poți continua să te gândești; poți mânca și poți continua să te gândești. Înlocuiește gândirea cu conștiența. Continuă să mănânci, dar rămâi conștient că mănânci. Plimbă-te, înlocuiește gândirea cu conștiența. Continuă să te plimbi; poate că plimbarea va fi mai înceată și mai grațioasă. Dar conștiința este posibilă cu aceste acțiuni mici. Și cu cât o deprinzi mai bine, folosește-o în activități mai complicate.

Ziua vine și nu există nici o activitate în lume în care să nu poți rămâne alert în același timp, realizând acțiunea în totalitate.

Tu spui: „Când mă decid să devin conștient în muncă, uit de starea de conștiență". Nu trebuie să fie decizia ta, trebuie să fie o disciplinare îndelungată. Iar starea de conștiență trebuie să vină spontan; tu nu trebuie să o chemi, nu trebuie să o forțezi.

„Iar când devin conștient că nu am fost conștient, mă simt vinovat". Este stupid. Când devii conștient că nu ai fost conștient, simte-te fericit că măcar acum ești conștient. Iar pentru conceptul vinovăției, nu există loc în învățăturile mele.

Vinovăția este unul dintre cancerele sufletului. Iar toate religiile au folosit vinovăția pentru a-ți distruge demnitatea, mândria și să te facă doar un sclav. Nu este nevoie să te simți vinovat, este

natural. Conștiența este un lucru atât de minunat încât, dacă poți fi conștient numai și pentru câteva secunde, bucură-te de ele. Nu acorda atenție acelor momente în care uiți. Fii atent la acea stare în care deodată îți amintești, „Nu am fost conștient". Simte-te norocos că cel puțin, după câteva ore, conștiința s-a reîntors.

Nu te căi, nu te învinovăți, nu te întrista – pentru că, fiind vinovat sau trist, nu vei fi ajutat. Vei simți, în adânc, un eșec. Iar, odată ce un sentiment de eșec se așază în tine, conștiința va deveni mai dificilă.

Schimbă toată concentrarea ta. Este mare lucru că ai devenit conștient că ai uitat să fii conștient. Acum nu uita cât de mult timp posibil. Din nou, vei uita; din nou, îți vei reaminti, dar de fiecare dată, spațiul de uitare va deveni mai mic. Dacă poți evita vinovăția, care este la bază creștină, spațiile de inconștiență se vor scurta, iar într-o zi vor dispărea pur și simplu. Conștiența va deveni ca și respirația sau bătăile inimii, sau ca sângele care circulă în tine, zi și noapte.

Așadar, fii atent să nu te simți vinovat. Nu este nimic să te simți vinovat. Este foarte semnificativ faptul că pomii nu-i ascultă pe preoții catolici. Altfel, ar face trandafirii să se simtă vinovați: „De ce ai ghimpi?" Iar trandafirul, care dansează în vânt, în ploaie, în soare, va deveni deodată trist. Dansul va dispărea; bucuria va dispărea; mirosul de asemenea. Atunci ghimpele va deveni singura lui realitatae, o rană – „De ce ai ghimpi?"

Dar, pentru că nu există nici o tufă de trandafiri atât de proastă care să asculte de vreun preot al oricărei religii, trandafirii continuă să danseze, iar împreună cu ei dansează și ghimpii.

Întreaga existență este fără vină. Iar în clipa când omul nu mai se simte vinovat, el devine o parte din circulația universală a vieții. Iluminarea este o conștiență fără vină, bucurându-se de orice viața face posibil: lumina este frumoasă; la fel este întunericul.

Când nu găsești nimic încât să fii vinovat, pentru mine atunci devii o persoană religioasă. Pentru așa-numitele religii, dacă nu ești vinovat nu ești un om religios; cu cât ești mai vinovat, cu atât ești mai religios.

Oamenii se chinuie ca pedeapsă, ca penitență. Oamenii postesc; se bat pe piept cu pumnii până când sângele le iese din piept. Oamenii de felul acesta, din punctul meu de vedere, sunt psihopați; nu sunt religioși. Așa-numitele religii i-au învățat că, dacă faci ceva greșit, este mai bine să te pedepsești singur decât să fii pedepsit de Dumnezeu în Ziua Judecății – pentru că pedeapsa constă în a fi aruncat în întunericul abisal al iadului timp de o eternitate. Nu este scăpare, nici o ieșire – odată ce ai intrat în iad.

Întreaga umanitate a fost făcută vinovată într-un fel sau altul. Ți-a luat strălucirea din ochi; frumusețea de pe față; grația ființei. Te-a redus inutil la un criminal. Adu-ți aminte: omul este slab și bolnăvicios, iar eroarea este umană. Iar oamenii care au inventat proverbul „Eroarea este umană" au inventat și altul: „A ierta este divin". Nu sunt de acord cu partea a doua.

Eu spun: „Eroarea este umană și să ierți este, de asemenea, uman". Iar să te ierți pe tine însuți este una dintre cele mai mari virtuți, pentru că, dacă nu te poți ierta pe sine, nu poți ierta pe nimeni altcineva din lume – este imposibil. Ești atât de plin de răni, de vinovăție, cum poți ierta pe cineva? Așa-numiții tăi sfinți salvează ce tu ai aruncat în iad. Realitatea este că ei trăiesc în iad! Nu Îi dau voie nici măcar lui Dumnezeu să te ierte!

Un mare poet sufist, Omar Khayyam, a scris în *Rubaiat*, colecția faimoasă de poezii: „Voi bea, voi dansa, voi iubi. Voi face tot felul de păcate pentru că am încredere că Dumnezeu este plin de compasiune – El va ierta. Păcatele mele sunt foarte mici; iertarea lui este imensă".

Când preoții au aflat despre cartea lui – pentru că atunci cărțile erau scrise de mână, nu erau tipografii... – preoții au descoperit că el scria sacrilegii, că spunea: „Nu fi îngrijorat, fă orice vrei pentru că Dumnezeu nu este nimic decât compasiune pură și dragoste. Cât de mult păcat poți face în șaptezeci de ani de viață? În comparație cu iertarea, este nimic".

Era și un faimos matematician, recunoscut în țara lui. Preoții i-au spus: „Ce fel de lucruri scrii? Vei distruge religiozitatea

poporului! Creează frica în oameni, spune-le că Dumnezeu este drept: dacă ai un păcat, vei fi pedepsit pentru el. Nu va exista compasiune".

Cartea lui Omar Khayyam a fost arsă. Oricând se găsea o copie, era arsă de preoți, pentru că acest om vorbea lumii despre o idee atât de periculoasă. Dacă s-ar fi răspândit printre oameni și toată lumea ar fi început să se bucure de viață, ce s-ar fi întâmplat cu preoții? Ce s-ar fi întâmplat cu sfinții? Ce s-ar fi întâmplat cu mitologiile iadului și raiului și cele despre Dumnezeu? Totul ar fi dispărut în aer.

Cel puțin pentru mine, Omar Khayyam este unul dintre cei mai luminați mistici sufiști, iar ceea ce spune este un adevăr imens. Nu spune că ar trebui să păcătuim. El pur și simplu spune că nu ar trebui să ne simțim vinovați. Orice ai face – dacă nu este bine, nu mai face din nou. Dar nu este nevoie să te simți vinovat, nu este nevoie să ispășești ceva și să te chinui.

Vreau să încarc atenția ta complet. Mai degrabă decât să numeri de câte ori ai uitat să fii conștient, numără acele momente frumoase când erai limpede precum cristalul și conștient. Acele câteva momente sunt de ajuns pentru a te salva, pentru a te vindeca. Și dacă ești atent la ele, ele vor continua să crească și să răspândească în conștiență. Încet-încet, tot întunericul de inconștiență va dispărea.

La început vei găsi multe perioade în care poate nu muncești și nu poți fi conștient în același timp. Dar eu îți spun nu numai că este posibil, este și foarte ușor. Începe doar cu începutul potrivit. Nu începe cu XYZ; începe cu ABC.

În viață, pierdem multe lucruri de la începuturile greșite. Totul ar trebui luat chiar de la început. Mințile noastre sunt nerăbdătoare; vrem să facem totul rapid. Vrem să ajungem la punctul cel mai înalt fără să trecem prin fiecare inel al lanțului.

Dar asta înseamnă un eșec absolut. Și, odată ce ai avut un eșec în ceva precum conștiența – nu este un eșec mic – poate nu vei mai încerca niciodată. Eșecul doare.

Așadar, orice care este atât de valoros precum conștiența – pentru că poate deschide toate ușile misterelor existenței – îți poate aduce chiar templul lui Dumnezeu; trebuie să începi foarte atent și de la început și să te miști încet. Puțină răbdare, scopul nu este departe.

Fă lucrurile să fie cât mai simple posibil

Cum pot face diferența dintre o parte a minții care observă cealaltă parte și observatorul? Poate observatorul să se observe pe sine? Odată, am crezut că m-am prins, iar în aceeași zi am auzit în discursul tău: „Dacă crezi că ai prins observatorul, ai pierdut ideea".
De atunci, am încercat să observ sentimentele în corpul meu, gândurile și emoțiile. În majoritatea timpului eu sunt prins în ele, dar de câteva ori, rar, mă simt extrem de relaxat, și nimic nu rămâne – continuă să se miște. Pot face altceva?

Omul a început să-și observe corpul cum se mișcă, cum stă jos, cum se duce la culcare, cum mănâncă. Omul ar trebui să înceapă cu ceea ce este mai solid, pentru că este mai ușor. Apoi să continue cu experiențele subtile. Omul ar trebui să observe gândurile, apoi sentimentele. După ce simți că poți observa sentimentele, poți începe să îți observi stările, care sunt chiar și mai subtile decât sentimentele, și mai vagi.

Miracolul observatului este că observă corpul, iar spiritul său de observație devine mai puternic; când observi gândurile, spiritul tău de observație devine mai puternic; când observi sentimentele, spiritul de observație va fi mai puternic. Când observi stările tale, spiritul de observație este atât de puternic încât poate rămâne – observându-se pe sine, la fel ca o lumânare în întunericul nopții care nu numai că luminează totul în jurul ei, dar se luminează și pe sine.

A găsi observatorul în puritatea sa este una dintre cele mai mari realizări ale spiritualității, pentru că observatorul din tine

este chiar sufletul, observatorul din tine este nemurirea ta. Dar nu te gândi niciodată: „Îl am", pentru că în același moment îl pierzi.

Observarea este un proces etern; devii încontinuu mai profund, dar nu ajungi niciodată la sfârșit și spui: „Gata, îl am". De fapt, cu cât de duci mai adânc, cu atât mai mult îți dai seama că ai intrat într-un proces etern – fără început și fără sfârșit.

Dar oamenii îi observă numai pe alții; nu se deranjează să se observe pe sine. Toți observă – este observarea cea mai superficială – ce face cealaltă persoană, cu ce se îmbracă, cum arată. Toată lumea observă; observarea nu este ceva nou care este introdus în viață. Trebuie doar să fie adâncită, să nu fie îndreptată spre alții, ci spre sentimentele tale interioare, gândurile, stările, iar în final, spre însuși observatorul.

Un evreu stă în tren față în față cu un preot.

„Spune-mi, sfinția ta, de ce porți gulerul pe spate?"

„Pentru că sunt părinte", a răspuns preotul.

„Și eu sunt un părinte, dar nu port gulerul așa", a spus evreul.

„A", a replicat preotul, „dar eu sunt părinte al unor mii de oameni".

„În cazul acesta", a zis evreul, „poate că ar trebui să porți pantalonii pe dos".

Oamenii sunt foarte atenți unii la alții.

Doi polonezi au ieșit să se plimbe când deodată a început să plouă. „Repede", a spus unul, „deschide-ți umbrela".

„Nu va ajuta cu nimic", i-a răspuns prietenul, „umbrela mea este plină de găuri".

„Atunci de ce ți-ai adus-o?"

„Nu am crezut că va ploua".

Poți râde foarte ușor de acțiunile ridicole ale oamenilor, dar ai râs vreodată de tine? Te-ai prins vreodată că faci ceva ridicol? Nu, pentru că nu te observi; toată atenția ta se îndreaptă spre alții și nu este de nici un folos.

Folosește această energie a observării pentru transformarea ființei tale. Îți poate aduce o asemenea fericire și binecuvântare la care nici nu ai visat. Un proces simplu, dar, odată ce ai început să-l folosești asupra ta, devine meditație.

Omul poate face meditații din orice.

Orice te duce la sinele tău este meditație. Și este foarte important să găsești meditația potrivită pentru tine, deoarece chiar și în aceasta vei găsi o mare bucurie. Și pentru că este descoperirea ta – și nu un ritual impus asupra ta – îți va plăcea să o aprofundezi. Cu cât vei ajunge mai adânc, cu atât de vei simți mai bucuros – calm, mai liniștit, mai unit, mai demn, mai grațios.

Cu toții știm să observăm, deci nu se pune problema să învățăm, este doar o problemă de a schimba obiectele observației. Să le aducem mai aproape.

Observă-ți corpul și vei fi surprins. Îmi pot mișca mâna fără să observ sau o pot mișca și o pot observa. Nu vei vedea diferența, dar eu pot simți diferența. Când o mișc observând-o, există o frumusețe și o grație, o tăcere, o liniște. Te poți plimba observând fiecare pas, îți va da orice beneficiu pe care plimbarea îți poate da ca un beneficiu, plus îți va da beneficiul unei meditații simple, dar măreț.

Templul în Bodhgaya unde Gautam Buddha a devenit iluminat a fost creat în amintirea a două lucruri – unul este copacul *bodhi* unde el obișnuia să stea. Chiar lângă copac sunt câteva pietre pentru o plimbare lentă. Medita, stătea, iar când simțea că stătea prea mult – un mic exercițiu era nevoie pentru corp, se plimba pe acele pietre. Aceea era o meditație prin plimbare.

Când am fost în Bodhgaya, având o tabără pentru meditație acolo, m-am dus la templu. Am văzut preoți budiști din Tibet, din Japonia, din China. Ei erau recunoscători copacului, dar nu am văzut pe nimeni care să se închine acelor pietre pe care Buddha s-a plimbat kilometri și kilometri. Le-am spus: „Nu este bine. Nu ar trebui să uitați pietrele. Au fost atinse de picioarele lui Gautam Buddha de milioane de ori. Dar știu de ce nu le acordați atenție, pentru că ați uitat complet că Buddha era de părere că ar trebui să observi fiecare act al corpului tău: plimbarea, statul jos sau întins".

Nu ar trebui să lași nici un moment să treacă în inconștiență. Starea de observare îți va ascuți conștiența. Religia esențială este – toate acestea sunt pur și simplu vorbe. Dar tu mă întrebi: „Este ceva mai mult?" Nu, dacă poți face numai stare de observație, nu ai nevoie de nimic altceva.

Efortul meu aici este să fac religia cât de simplă posibil. Toate religiile au făcut exact opusul: au făcut lucrurile foarte complexe – atât de complexe încât oamenii nu le încearcă. De exemplu, scripturile budiste conțin treizeci și trei de mii de principii care să fie urmate de călugării budiști; chiar numai să ți le amintești este imposibil. Numai numărul este de ajuns pentru a te speria: „Sunt terminat! Toată viața mea va fi tulburată și distrusă". Eu te învăț asta: găsește un singur principiu care ți se potrivește, care este în armonie cu tine – și este de ajuns.

A fi martor este ca și cum ai însămânța

Cum te duce starea de observație la starea fără minte? Sunt din ce în ce mai capabil să-mi observ corpul, gândurile, sentimentele, și mă simt bine. Dar momentele fără gânduri sunt puține și foarte departe unul de altul. Când te aud spunând „meditația înseamnă să fii martor", simt că înțeleg. Dar când vorbești despre starea fără minte, nu mi se pare deloc ușor. Poți te rog să comentezi?

Meditația acoperă un pelerinaj foarte lung. Când spun „meditația înseamnă să fii martor", este începutul meditației. Iar când spun „meditația este starea fără de minte" este completarea pelerinajului. A fi martor este începutul, iar starea fără minte este împlinirea. A fi martor este metoda de a ajunge la starea fără minte.

Vei simți în mod natural că a fi martor este mai ușor. Este aproape de tine. Dar a fi martor este numai sămânța, urmează apoi o perioadă lungă de așteptare – nu numai așteptând, dar și având încredere că acea sămânță se va prinde, că va deveni o tufă, iar că într-o zi de primăvară tufa va avea flori. Starea fără minte este etapa cea din urmă a înfloririi.

Să însămânțezi este bineînțeles foarte ușor. Stă în puterea ta. Dar florile sunt în afara puterii tale.

Poți pregăti pământul, dar florile vor ieși după cum vor ele. Nu le poți forța să vină. Primăvara nu este în puterea ta. Dar, dacă pregătirea ta este perfectă, primăvara vine. Asta este garantat.

Calea pe care te miști este foarte bună. A fi martor este calea și începi să simți un moment fără gânduri cândva. Acestea sunt licăriri ale stării fără minte, dar numai pentru un moment.

Adu-ți aminte de o lege fundamentală: și ceea ce poate exista chiar și pentru o clipă poate fi etern, pentru că îți este dat mereu numai un moment – nu două momente deodată. Și poți transforma un moment într-o stare fără gânduri, atunci înveți secretul. Atunci nu mai există nici un obstacol în scimbare. Al doilea moment va veni, de asemenea, cu același potențial și cu aceeași capacitate.

Dacă știi secretul, ai cheia care poate deschide fiecare moment într-o licărire de stare fără minte. Starea fără minte este etapa finală, când mintea dispare pentru totdeauna, iar spațiile fără gânduri devin realitatea ta intrisecă. Dacă vin aceste câteva licăriri, ele îți arată că ești pe calea cea bună și folosești metoda potrivită.

Dar nu fi nerăbdător. Existența are nevoie de o răbdare imensă. Misterele finale sunt deschise numai celor care au o răbdare imensă.

Odată ce omul este într-o stare fără minte, nimic nu îl poate distrage de la ființa sa. Nu este o putere mai mare decât puterea stării fără minte. Nimic rău nu poate fi făcut unei asemenea persoane. Nimic nu se poate ivi din ea: nici atașament, nici lăcomie, nici gelozie, nici furie. Starea este un cer absolut clar fără nori.

Tu întrebi: „Cum duce observație spre starea de fără minte?" Este o lege intrinsecă: gândurile nu au viața lor. Ele sunt paraziți. Ele trăiesc prin identificarea ta cu ele. Atunci când spui „Sunt furios", risipești energiile vieții pe mânie, pentru că te simți identificat cu ea.

Dar atunci când spui: „Observ mânia apărând de pe ecranul minții în mine", nu îi dai viață, suc, energie să mai existe. Poți vedea asta tocmai pentru că nu te identifici. Furia este total impotentă, nu are impact asupra ta, nu te schimbă, nu te afectează. Este găunoasă și moartă. Va trece și va lăsa curat cerul, iar ecranul minții gol.

Încet-încet, vei începe să ieși în afara gândurilor. Acesta este întregul proces de a fi martor și de a observa. Cu alte cuvinte, George Gurdjieff îl denumea „neidentificare". Nu te mai identifici cu gândurile tale. Stai pur și simplu calm și distanțat – indiferent, ca și cum ar fi gândurile oricui. Ai întrerupt legătura cu ei. Numai atunci le poți observa.

Observarea are nevoie de o anumită distanță. Dacă ești identificat, nu este nici o distanță, ele sunt prea aproape. Este ca și cum pui oglinzile prea aproape de ochii tăi – nu îți poți vedea fața. Este nevoie de o anumită distanță, numai atunci îți poți vedea fața în oglindă.

Dacă gândurile sunt prea aproape de tine, nu le poți observa, devii impresionat și colorat de ele. Furia te face furios, lăcomia te face lacom, desfrâul te face desfrânat, pentru că nu există distanță. Ele sunt atât de aproape încât tu ești tentat să crezi că tu și gândurile sunteți unul și același lucru.

Observarea distruge această unire și creează o separare. Cu cât observi mai mult, cu atât mai mare este distanța; cu cât distanța este mai mare, cu atât mai puțină energie primesc gândurile tale și nu au altă sursă.

Curând vor începe să moară, vor dispărea. În aceste momente în care dispar vei avea primele licăriri de stare fără minte. Tu spui: „Sunt din ce în ce mai capabil să-mi observ corpul, gândurile, sentimentele și mă simt bine". Este doar începutul. Chiar și începutul este frumos. Numai să fii pe calea potrivită, chiar dacă nu ai făcut nici un pas, îți va da o bucurie imensă, fără motiv.

Și, odată ce începi să te miști pe calea potrivită, fericirea, experiențele frumoase vor începe să devină din ce în ce mai profunde, din ce în ce mai diferite în nuanțe, cu flori noi, cu parfumuri noi.

Tu spui: „Dar momentele fără minte sunt puține și îndepărtate". Este o mare realizare, pentru că oamenii nu știu nici măcar un spațiu gol. Gândurile lor sunt mereu la oră de vârf. Gânduri peste gânduri, ceva plin peste ceva plin. Linia continuă – chiar dacă ești treaz sau dormi. Ceea ce tu numești vise sunt numai gânduri sub formă de imagini, pentru că mintea inconștientă nu cunoaște limbajul alfabetic.

Ceea ce simți este un indiciu clar că ești pe calea potrivită. Este mereu o întrebare a căutătorului, dacă se mișcă sau nu în direcția potrivită. Nu este nici o garanție, nici o siguranță. Toate dimensiunile sunt deschise; cum o vei alege pe cea bună?

Acestea sunt felurile și criteriile cu care omul trebuie să aleagă. Dacă te miști pe vreo cale, metodologie și dacă îți aduce bucurie, dacă ești mai sensibil, mai atent și îți dă o stare de bine, acesta este singurul criteriu care îți arată că ești pe drumul cel bun. Dacă devii mai suferind, mai furios, mai egoist, mai lacom, mai desfrânat, acestea sunt indiciile care îți arată că te miști pe drumul greșit.

Pe drumul cel bun fericirea ta va crește din ce în ce mai mult în fiecare zi. Iar experiențele tale de sentimente frumoase vor deveni psihedelice, mai colorate, prin culori care nu s-au văzut vreodată în lume, cu parfumuri pe care nu le-ai simțit niciodată în lume. Apoi te poți plimba pe calea ta fără teamă că poți face ceva greșit.

Aceste experiențe interioare te vor menține mereu pe calea potrivită. Amintește-ți doar că ele cresc. Asta înseamnă că tu te miști. Acum ai numai câteva momente de gândire. Este o mare împlinire pentru că oamenii în toată viața lor nu cunosc nici măcar un moment în care gândirea nu este prezentă. Aceste spații goale vor crește. Cu cât devii mai centrat, observator, spațiile vor începe să se mărească, iar acea zi nu este departe când te vei mișca fără să te uiți înapoi. Dacă vei continua să mergi înainte, ziua nu este departe, atunci când vei simți pentru prima dată că spațiile au devenit atât de mari încât orele vor trece și nici un gând nu îți trece prin cap. Acum experimentezi profund stările fără minte.

Împlinirea ultimă este atunci când ești înconjurat de această stare douăzeci și patru de ore. Asta nu înseamnă că nu îți poți folosi mintea. Ideea este o aberație propagată de cei care nu înțeleg acest concept.

Starea fără minte nu înseamnă că nu poți folosi mintea. Înseamnă că mintea nu te poate folosi. Fără minte nu înseamnă că mintea este distrusă. Fără minte înseamnă că mintea este pur și simplu pusă deoparte. O poți aduce în acțiune în orice moment ai nevoie de ea pentru a comunica, atunci ea va fi slujitorul tău. Acum, ea este stăpâna ta. Chiar și atunci când stai singur, ea continuă: bla, bla bla, și nu tu poți face nimic. Ești neajutorat în interior.

Fără minte înseamnă că mintea a fost așezată la locul potrivit. Ca un slujitor, ca un instrumnet mare. Dar ca un stăpân, este foarte prost așezată. Este periculoasă. Îți va distruge întreaga viață.

Mintea este numai un mediu prin care începi să comunici cu alții. Dar când ești singur, nu este nevoie de minte. Așadar, oricând vei vrea să o folosești, o poți folosi. Și adu-ți aminte de încă un lucru: când mintea rămâne tăcută ore întregi, devine proaspătă, tânără, mai creativă, mai sensibilă, reîntinerită prin odihnă.

Mințile oamenilor obișnuiți încep să funcționeze undeva pe la trei sau patru ani și continuă așa șaptezeci-optzeci de ani fără vacanță. Bineînțeles ei nu pot fi foarte creativi. Sunt obosiți în interior, obosiți cu gunoaie. Milioane de oameni în lume trăiesc fără creativitate. Iar creativitatea este una dintre cele mai mari experiențe fericite. Dar mințile lor sunt atât de obosite. Ele nu sunt în starea de energie care dă pe afară.

Omul fără minte menține mintea în starea de odihnă, plin de energie, imens de sensibil, gata să acționeze în momentul potrivit. Nu este o coincidență faptul că la oamenii care au experimentat starea fără minte... cuvintele au început să aibă o magie a lor. Când își folosesc mintea, au o carismă, au o forță magnetică. Au o mare spontaneitate și prospețimea picăturilor de rouă dimineața înainte de răsăritul soarelui. Iar mintea este cel mai mare mediu evoluat al naturii pentru exprimare și creativitate.

Așadar, omul care meditează sau cu alte cuvinte omul fără minte poate schimba proza în poezie. Fără efort – cuvintele sale devin atât de pline de autoritate încât nu au nevoie de argument, ele devin propriile argumente. Forța pe care o poartă devine un adevăr autoevident. Nu mai este nevoie de vreun ajutor al logicii sau al scripturilor. Cuvintele unui om fără minte au o certitudine intrinsecă. Și dacă ești gata să primești și să asculți, vei simți în inimă adevărul autoevident.

Tu spui: „Când te aud spunând «meditația înseamnă să fii martor», simt că înțeleg. Dar când vorbești despre starea fără minte, nu mi se pare deloc ușor". Dar cum poate să sune ușor? Este posibilitatea ta viitoare. Meditația pe care ai început-o poate fi în etapele de la început, dar tu ai o anumită experiență care te face să mă înțelegi. Dar, dacă poți înțelege meditația, nu fi îngrijorat. Meditația te conduce sigur la starea fără minte, așa cum fiecare râu te duce la ocean fără hartă, fără ghid.

Fiecare râu, fără excepție, ajunge în final în ocean. Fiecare meditație, fără excepție, ajunge în final la starea fără minte.

Dar atunci când Gangele este în Himalaya șerpuind în munți și văi, nu are idee de cum este oceanul, nu poate concepe existența oceanului, dar se mișcă spre ocean pentru că apa are o capacitate intrinsecă de a găsi mereu locul cel mai jos, iar oceanele sunt mereu locurile cele mai joase. Râurile sunt născute pe vârfurile din Himalaya și încep să se miște imediat spre locurile mai joace și sunt destinate la final să găsească oceanul.

Procesul invers este meditația – se mișcă în sus spre vârfurile înalte. Iar vârful ultim este fără minte. Fără minte sunt doar simple cuvinte, dar înseamnă luminare, eliberare, libertate față de toate limitele, experiența stării fără de moarte și a nemuririi.

Acestea sunt cuvinte mari și nu vreau să te sperii. Așadar, folosește două cuvinte simple: fără minte. Cunoști mintea. Poți concepe o stare în care această minte nu va funcționa.

Când mintea nu va funcționa, vei deveni o parte din mintea cosmică, mintea universală. Când ești parte din mintea universală,

mintea ta individuală funcționează ca un slujitor loial. A recunoscut stăpânul. Și aduce noutăți din mintea universală pentru cei care sunt înlănțuiți încă de mintea individuală.

Când vorbesc cu tine, de fapt universul mă folosește. Cuvintele mele nu sunt ale mele. Ele aparțin adevărului universal. Aceasta este puterea lor, carisma lor, magia lor.

Este de ajuns să fii martor

Mereu te-am auzit spunând: „Încetează să faci. Privește".
Mai târziu te-am auzit de mai multe ori spunând că mintea ar trebui să fie slujitoarea, și nu stăpâna ta. Mi se pare că nu este nimic de făcut decât să privești. Dar întrebarea încă se ridică: este altceva de făcut cu slujitoarea neascultătoare, în afară de a o observa?

Nu este nimic altceva de făcut în fața servitoarei neascultătoare, decât doar să o observi. Aparent, ea este o soluție prea simplă pentru o problemă complexă. Dar aceasta este o parte din misterul existenței. Problema poate fi prea complexă, dar soluția poate fi foarte simplă.

Să privești, să fii martor, să fii conștient pot fi cuvinte mici pentru a rezolva complexitatea minții. Milioane de ani de moștenire, tradiție, condiționare, prejudecăți, cum vor dispărea numai uitându-te? Dar ele vor dispărea.

Cum obișnuia să spună Gautam Buddha: dacă luminile casei sunt aprinse, hoții nu se apropie de casă – știind că stăpânul este treaz din cauza luminii care se arată de la ferestre, de la uși. Nu este timpul pentru a intra într-o casă. Când luminile sunt stinse, hoții sunt atrași de casă. Întunericul devine o invitație. Cum obișnuia să spună Gautam Buddha, aceeași situație este cu gândurile, imaginația, visele, anxietățile, întreaga ta minte.

Dacă martorul este acolo, el este aproape ca lumina. Acești hoți încep să dispară. Dar, dacă hoții nu găsesc un martor, vor

începe să își cheme frații și verii, iar toți vor zice: „Vino". Este un fenomen la fel de simplu ca lumina. În momentul în care aduci lumină înăuntru, întunericul dispare. Nu întrebi: „Este lumină de ajuns pentru ca întunericul să dispară?" Sau: „Când aducem lumina trebuie să facem ceva mai mult pentru ca întunericul să dispară?"

Nu, numai prezența luminii este absența întunericului, iar absența luminii este prezența întunericului. Prezența martorului este absența minții, iar absența martorului este prezența minții.

Așadar, în momentul în care începi să fii martor, încet-încet, cu cât observarea ta devine mai puternică, mintea va deveni mai slabă. În clipa în care observatorul a devenit matur, imediat mintea se supune ca un slujitor frumos. Este un mecanism. Dacă stăpânul a sosit, atunci mașina poate fi folosită.

Dacă stăpânul nu este acolo sau adoarme rapid, mașina continuă să facă lucruri, orice poate face de una singură. Nu este nimeni să-i dea ordine, nimeni nu îi spune: „Nu, încetează. Nu trebuie să faci acest lucru". Atunci mintea este încredințată încet că ea este stăpâna, și pentru mii de ani ea a rămas stăpâna ta.

Așadar, când vei încerca să fii martor, ea va lupta, pentru că este o chestiune a supraviețuirii minții. Ea a uitat cu desăvârșire că este numai un slujitor. Ai fost atât de multă vreme absent, încât nu te recunoaște. De aici și lupta dintre martor și gânduri. Dar victoria finală va fi a ta, pentru că și natura, și existența vor ca tu să fii stăpânul, iar mintea slujitoarea. Atunci lucrurile sunt în armonie. Atunci mintea nu poate greși. Atunci totul în existență va fi relaxat, tăcut, curgând spre destinul său.

Nu trebuie să faci nimic altceva decât să observi.

Paddy a cumpărat un papagal la licitație. L-a întrebat pe adjudecător: „Am cheltuit o mare sumă de bani pe acest papagal – ești sigur că poate vorbi?"

Adjudecătorul i-a replicat: „Bineînțeles că sunt sigur; el oferta împotriva ta".

La fel este inconștientul minții și la fel sunt stupiditățile ei.

Am auzit că ateii irlandezi – observând că teiștii au creat un serviciu de rugăciune la telefon – au creat și ei unul, chiar dacă sunt atei. Mintea competitivă... au creat și ei un serviciu de rugăciune la telefon. Când îi suni, nimeni nu răspunde.

Doi vagabonzi stăteau lângă un foc într-o seară. Unul dintre ei era foarte deprimat. „Știi, Jim", cugeta el, „viața unui vagabond nu este așa de bună cum ar trebui să fie. Nopțile pe băncile din parc, sau într-un hambar rece. Să călătorești pe jos, evitând poliția. Fiind gonit dintr-un oraș în altul. Întrebându-te de unde va veni următoarea masă; fiind ponegrit de semenii tăi..." Vocea i s-a pierdut și a răsuflat cu greutate.

„Ei bine", a spus celălalt vagabond, „dacă asta simți despre viața ta, de ce nu te duci să-ți cauți un serviciu?"

„Ce" a răspuns cu uimire primul vagabond, „și să recunosc că sunt un ratat?"

Mintea s-a obișnuit ca ea să fie stăpâna. Îți va lua ceva timp să o aduci pe calea cea bună. Să fii martor este de ajuns. Este un proces foarte liniștit, dar consecințele sale sunt imense. Nu există altă metodă care să fie mai bună decât a fi martor din punctul de vedere al dispersiei întunericului din minte.

DESPRE AUTOR

Învățăturile lui Osho sfidează categorizarea, acoperind totul de la cercetarea individuală până la cele mai urgente probleme sociale și politice cu care se confruntă societatea astăzi. Cărțile sale nu sunt scrise, sunt transcrise din înregistrările audio și video de la discuțiile întâmplătoare avute în fața publicului din toată lumea într-o perioadă de 35 ani. Osho a fost descris de ziarul *Sunday Times* din Londra ca fiind unul dintre „cei 1 000 de creatori ai secolului XX" și de scriitorul american Tom Robbins ca fiind „omul cel mai periculos de la Iisus Hristos încoace".

Despre propria muncă, Osho a spus că ajută la crearea condițiilor pentru nașterea unui nou fel de ființă umană. Deseori a caracterizat această nouă ființă umană ca „Zorba Buddha" – capabil să se bucure de plăcerile pământești ale unui Zorba Grecul, dar și de liniștea senină a lui Gautam Buddha. Ceea ce apare ca un fir care leagă toate aspectele muncii lui Osho este viziunea, care conține atât înțelepciunea veșnică a Estului, cât și potențialul cel mai ridicat al științei și tehnologiei Vestului.

Osho este, de asemenea, cunoscut pentru contribuția sa revoluționară la știința transformării interioare, cu o perspectivă asupra meditației care include mersul accelerat al vieții contemporane. Aceste unice „Meditații active" sunt create în primul

rând pentru a elibera omul de stresul acumulat al corpului și al minții, pentru a-i fi mai ușor să experimenteze starea de meditație relaxată, fără gânduri.

Sunt disponibile două opere autobiografice:

Autobiography of a Spiritually Incorrect Mystic
Glimpses of a Golden Childhood

OSHO INTERNATIONAL MEDITATION RESORT

Stațiunea turistică pentru meditație Osho International este o minunată destinație de vacanță, unde oamenii pot avea experiența directă a unui nou mod de a trăi cu mai multă vioiciune, relaxare și distracție. Localizat la aproximativ 100 de mile sud-est de Mumbai, în Pune, India, stațiunea atrage în fiecare an mii de oameni din peste 100 de țări. Inițial creată ca un refugiu de vară pentru maharajahi și colonialiști britanici bogați, Pune este acum un oraș modern în plină ascensiune, sediul multor universități și industrii high-tech. Stațiunea pentru meditație se întinde pe mai mult de 40 de acri într-o suburbie delimitată de copaci, cunoscută cu numele Koregaon Park. Campusul stațiunii asigură cazarea unui număr limitat de oaspeți, într-o nouă casă de oaspeți, și există o mare varietate de hoteluri și apartamente private în apropiere, care pot fi închiriate pe o perioadă de la câteva zile până la câteva luni.

Programele stațiuni sunt bazate pe viziunea lui Osho despre un nou tip calitativ de ființă umană care este capabilă atât să participe creativ la viața de zi cu zi, cât și să se relaxeze în tăcere și meditație. Pe tot parcursul anului sunt oferite – alături de programul zilnic complet de meditații – o varietate de sesiuni individuale, cursuri și ateliere de creație ce acoperă totul de la artele creative la tratamentele de sănătate holistice, transformarea personală și terapie, științe esoterice, abordarea Zen a sportului

și recreerii, probleme ale relațiilor și schimbările importante din viață pentru bărbați și femei. Dotările includ terenuri de tenis, o sală de gimnastică, saună, jacuzzi, un bazin de înot de mărimi olimpice creat natural, cursuri Zen de tras cu arcul, tai chi, chi gong și yoga. Restaurantul oferă meniuri vegetariene din bucătăria internațională, gătite din produse crescute organic. Viața de noapte este plină cu muzică, dans și grupuri de prieteni care cinează sub lumina stelelor.

www.osho.com/resort

Pentru mai multe informații:
www.osho.com

Un site cuprinzător în mai multe limbi care include informații despre OSHO MEDITATION RESORT. Veți găsi, de asemenea, multe informații despre meditații și instrucțiuni video pentru Meditația Activă și o secțiune cu întrebări frecvente despre meditație.

www.osho.com/meditation

Osho International
New York
Email: oshointernational@oshointernational.com

www.osho.com/oshointernational

CUPRINS

Introducere 6

PRIMA PARTE
DESPRE MEDITAȚIE 11

Ce este meditația? 12
Mărturisirea, spiritul meditației 13
Înflorirea meditației 20
Marea tăcere 21
Creșterea sensibilității 22
Iubirea, parfumul meditației 22
Compasiunea 23
Bucuria continuă, fără un motiv anume 24
Inteligența: capacitatea de a răspunde 25
Cu tine însuți: adevărata ta natură 28
Sinele tău real 30

PARTEA A DOUA
ȘTIINȚA MEDITAȚIEI 33

Metode și tipuri de meditații 34
Tehnicile sunt de folos 35
Începe prin a face efort 36
Metode simple 37

Mai întâi înțelege tehnica 38
Cum găsești metoda care ți se potrivește 39
Când este momentul potrivit să încetezi o metodă 40
Sugestii pentru începători 44
Să avem îndeajuns spațiu 44
Spațiul potrivit 45
Așază-te confortabil 46
Începe cu starea de catharsis 46
Îndrumări către libertate 54
Cele trei lucruri esențiale 54
Fii jucăuș 55
Fii răbdător 55
Nu căuta rezultatele 56
Evaluează-ți neștiința 56
Mașinăriile te pot ajuta, dar nu în meditație 58
Tu nu ești experiențele tale 59
Meditația este o deprindere 62

PARTEA A TREIA
MEDITAȚIILE 65

OSHO Meditațiile active 66
De ce o meditație activă? 67
Metode puternice de trezire 68
Un fenomen energetic 68
OSHO Meditația dinamică
Catharsisul și celebrarea 72
Adu-ți amine, rămâi mereu martor 74
OSHO Meditația Kundalini 82
OSHO Meditația Nataraj 85
OSHO Meditația Nadabrahma 88
Orice poate fi meditație 92
Alergarea, jogging-ul și înotul 93

Meditația prin râs 95
Meditația prin jargon 97
Meditația prin fumat 98
Respirația – un pod spre meditație 102
Vipassana 103
Aruncă 108
Deschiderea către suflet 110
De la minte la inimă 111
Inima păcii 114
Meditația inimii a lui Atisha 117
Concentrarea spre interior 118
Abdullah 119
Găsirea adevăratei surse 120
Centrul ciclonului 121
Cine sunt eu? 127
OSHO Meditația perturbatoare 129
Meditații despre lumină 132
Meditația luminii aurii 133
Inima luminii 135
Meditații despre întuneric 138
Întunericul interior 139
Meditații cu sunete 144
Aum 145
Devavani 147
Centrul sunetului 149
Găsirea spațiului din interiorul ființei 154
Intrarea în cerul plin de claritate 155
Includerea totului 156
O meditație pentru călătoriile cu avionul 158
Privirea cu cel de-al treilea ochi 159
OSHO Meditația Gourishankar 160
OSHO Meditația Mandala 163

Găsirea martorului 165
Atingerea ca un fulg 167
Pur și simplu stai 170
Zazen 171
Pur și simplu ascultă 174
OSHO Terapiile meditative 182
OSHO Meditația Trandafirul mistic 184
Râsul și lacrimile: o curățare a inimii 188
OSHO Meditația fără minte 192
OSHO Renașterea 196
OSHO Amintește-ți limbajul uitat prin care comunici cu mintea corpului 200

PARTEA A PATRA
OBSTACOLELE DIN MEDITAȚIE 203

Cele două dificultăți 204
Eul 205
Mintea care vorbește mereu 212

Metode false 220
Meditația nu este concentrare 221
Meditația nu este introspecție 224

Trucurile minții 228
Nu fi înșelat de experiențele avute 229
Mintea poate reintra 220
Mintea poate amăgi 231

PARTEA A CINCEA
RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRI DESPRE MEDITAȚIE 233

Numai un martor poate dansa cu adevărat 234
Povestea gâștii care nu a intrat 238

Observatorul de pe deal 242
Unde ți-ai lăsat bicicleta? 246
Pur și simplu o întoarcere cu 180 de grade 250
Toate drumurile se unesc pe munte 252
Serbarea conștiinței 254
Numără momentele când ești conștient 260
Fă lucrurile să fie cât mai simple posibil 265
A fi martor este ca și cum ai însămânța 268
Este de ajuns să fii martor 274
Despre autor 277

La Proeditură şi Tipografie au mai apărut:

OSHO
ECHILIBRUL CORP-MINTE

Format 14/21 cm;
192 pagini

Existenţa este pregătită să-ţi ofere paradisul aici şi acum, însă tu tot amâni – totdeauna până după moarte.

Dacă nu ai compasiune pentru propriul corp, nu poţi să ai compasiune faţă de nici un alt corp. Este un organism viu şi nu ţi-a făcut nici un rău. Ţi-a stat tot timpul la dispoziţie, de când ai fost conceput, şi îţi va sta până la moarte. Va face tot ceea ce vei vrea să facă pentru tine, chiar şi imposibilul, şi nu se va arăta nesupus faţă de tine. Este de neconceput să creezi un mecanism care să fie atât de ascultător şi atât de înţelept. Dacă vei deveni conştient de toate funcţiile organismului tău, vei fi surprins. Nu te-ai gândit niciodată ce a făcut corpul tău. Este atât de miraculos, atât de misterios. Însă nu te-ai interesat niciodată de el. Nu te-ai deranjat niciodată să faci cunoştinţă cu propriul corp şi pretinzi că îi iubeşti pe alţii? Nu poţi, pentru că şi aceşti „alţii" ţi se înfăţişează tot ca nişte corpuri. Corpul este cel mai mare mister al întregii existenţe. Acest mister trebuie iubit, misterele şi funcţionarea lui trebuie să fie pătrunse în intimitatea lor.

De vânzare în reţeaua magazinelor diverta
şi în cele mai importante librării din Bucureşti şi din ţară

Pentru comenzi apel gratuit TelVerde 0800888928
sau comandaţi on-line la www.proeditura.ro sau www.dol.ro

OSHO
RĂZBOIUL ŞI PACEA INTERIOARĂ

Format 14/21 cm;
288 pagini

„Unei persoane avide de război nu-i pasă dacă duşmanul este dornic de luptă sau nu. O persoană care este avidă de război este oarbă. El nu priveşte niciodată duşmanul. El doar îl proiectează. El nu vrea să privească duşmanul – de fapt, pe oricine întâlneşte îi este duşman. El nu are nevoie să privească duşmanul; el creează, proiectează duşmanul. Atunci când se dă o luptă la interior, duşmanul apare la exterior".

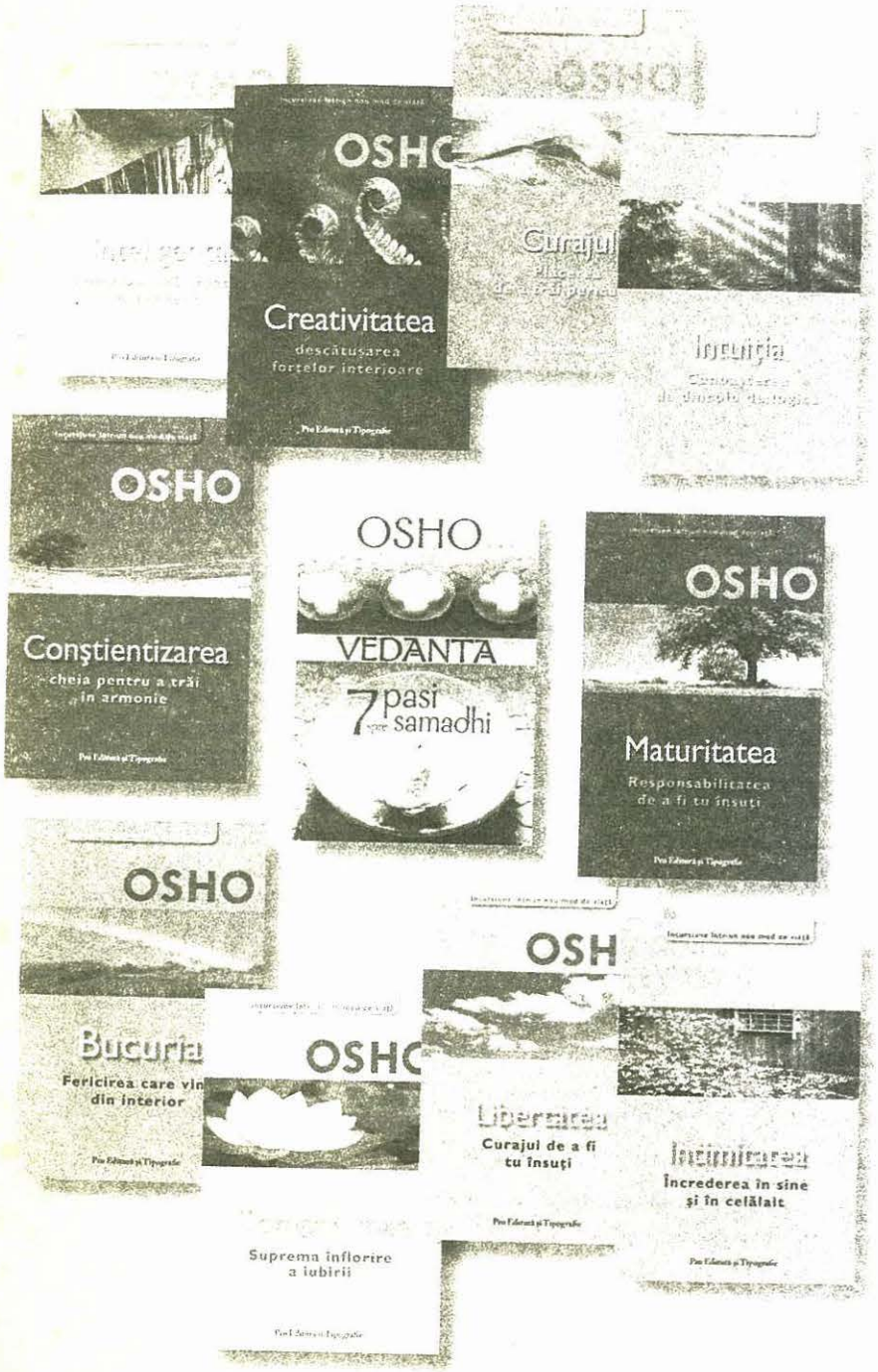
Comentariul iluminat al lui Osho despre Bhagavad Gita, una dintre cele mai faimoase scripturi hinduse, explică modul în care şabloanele şi condiţionările minţii noastre creează durere, suferinţă, dileme, conflict şi război.

Arjuna, eroul şovăielnic şi torturat, vorbeşte cu mentorul său iluminat, Krishna, despre ajunul războiului Mahabharata. Osho scoate la iveală cauza problemelor noastre contemporane personale şi globale şi propune soluţii atemporale, făcând lumină asupra răspunsurilor lui Krishna.

- Gândeşte-te la politica din spatele fiecărui război. Care sunt rădăcinile violenţei? Care este sursa suferinţei tale?
- Află cum Osho dezvoltă viziunea psihologică a lui Krishna, ceea ce ne oferă răspunsuri pentru pacea personală şi cea globală.
- Descoperă combinaţia puternică dintre înţelepciunea textelor sacre şi interpretarea plină de inspiraţie şi intuiţie a lui Osho.

De vânzare în reţeaua magazinelor diverta
şi în cele mai importante librării din Bucureşti şi din ţară

Pentru comenzi apel gratuit TelVerde 0800888928
sau comandaţi on-line la www.proeditura.ro sau www.dol.ro


OSHO
Creativitatea
descătușarea forțelor interioare
Curajul
Inocența
OSHO
Conștientizarea
cheia pentru a trăi în armonie
OSHO
VEDANTA
7 pași spre samadhi
OSHO
Maturitatea
Responsabilitatea de a fi tu însuți
OSHO
OSH
Bucuria
Fericirea care vine din interior
OSHO
Eliberarea
Curajul de a fi tu însuți
Inocența
Încrederea în sine și în celălalt
Suprema înflorire a iubirii